

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	Gorzyczka i produkty pochodne
11	Nasiona sezamu i produkty pochodne
12	Dwutlenek siarki i siarczany w stężeniu powyżej 10 mg/kg lub 10 mg w przeliczeniu na SO ₂
13	Łubin i produkty pochodne
14	Mięczaki i produkty pochodne



PIĄTEK 1.11.2024			JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC			Katerina			
PODSTAWOWA	ALERGEN Y	ŁATWOSTRAWNA	ALERGEN Y	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGEN Y	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGEN Y	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGEN Y
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
ogórek zielony 30g		marchewka baby z wody 30g		ogórek zielony 30g		marchewka baby z wody 30g		marchewka baby z wody 30g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
serek wiejski z koperkiem 100g	7	serek wiejski z koperkiem 100g	7	serek wiejski z koperkiem 100g	7	serek wiejski z koperkiem 100g	7	serek wiejski z koperkiem 100g	7
szynka wieprzowa parzona 60g		szynka wieprzowa parzona 60g		szynka wieprzowa parzona 60g		szynka wieprzowa parzona 80g		szynka wieprzowa parzona 60g	
si				sok wielowarzywny 150ml		sok wielowarzywny 150ml			
zupa pietruszkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, pietruszka, seler, kalafior 50g, fasolka zielona 50g, ziemniaki 50g) 300g	9	zupa pietruszkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, pietruszka, seler, kalafior 50g, fasolka zielona 50g, ziemniaki 50g) 300g	9	zupa pietruszkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, pietruszka, seler, kalafior 50g, fasolka zielona 50g, ziemniaki 50g) 300g	9	zupa pietruszkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, pietruszka, seler, kalafior 50g, fasolka zielona 50g, ziemniaki 50g) 300g	9	zupa pietruszkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, pietruszka, seler, kalafior 50g, fasolka zielona 50g, ziemniaki 50g) 300g	9
klops duszony z mintaja w sosie warzywnym (mintaj 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, 200g	1,4,9	klops duszony z mintaja w sosie warzywnym (mintaj 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, 200g	1,4,9	klops duszony z mintaja w sosie warzywnym (mintaj 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, 200g	1,4,9	klops duszony z mintaja w sosie warzywnym (mintaj 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, 200g	1,4,9	klops duszony z mintaja w sosie warzywnym (mintaj 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, 200g	1,4,9
cukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, mąka pszenna, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól, pieprz) 150g		cukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, mąka pszenna, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól, pieprz) 150g		cukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, mąka pszenna, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól, pieprz) 150g		cukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, mąka pszenna, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól, pieprz) 150g		cukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, mąka pszenna, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól, pieprz) 150g	
ryż jaśminowy 200g		ryż jaśminowy 200g		ryż jaśminowy 200g		ryż jaśminowy 200g		ryż jaśminowy 200g	
warzywa duszone w ziołach (cukinia100g, marchew 70g, sól, zioła, olej rzepakowy) 250ml		warzywa duszone w ziołach (cukinia100g, marchew 70g, sól, zioła, olej rzepakowy) 250ml		warzywa duszone w ziołach (cukinia100g, marchew 70g, sól, zioła, olej rzepakowy) 250ml		warzywa duszone w ziołach (cukinia100g, marchew 70g, sól, zioła, olej rzepakowy) 250ml		warzywa duszone w ziołach (cukinia100g, marchew 70g, sól, zioła, olej rzepakowy) 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	
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	
rzodkiewki 30g		pasta z cukinii z kolendrą 30g		rzodkiewki 30g		pasta z cukinii z kolendrą 30g		pasta z cukinii z kolendrą 30g	
kietki słonecznika 10g		kietki słonecznika 10g		kietki słonecznika 10g		kietki słonecznika 10g		kietki słonecznika 10g	
naleśnik z mozzarellą i warzywami (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy), mozzarella 60g, marchew 30g, cukinia 50g, pietruszka) 250g	1,3,7	naleśnik z mozzarellą i warzywami (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy), mozzarella 60g, marchew 30g, cukinia 50g, pietruszka) 250g	1,3,7	naleśnik z mozzarellą i warzywami (mąka pszenna razowa 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy), mozzarella 60g, marchew 30g, cukinia 50g, pietruszka) 250g	1,3,7	naleśnik z mozzarellą i warzywami (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy), mozzarella 60g, marchew 30g, cukinia 50g, pietruszka) 250g	1,3,7	naleśnik z mozzarellą i warzywami (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy), mozzarella 60g, marchew 30g, cukinia 50g, pietruszka) 250g	1,3,7
drobiowa pasta mięsna (kurze udka pieczone 50g, majeranek, jogurt naturalny 5g, odtłuszczony majonez 5g) 60g	3,7	drobiowa pasta mięsna (kurze udka pieczone 50g, majeranek, jogurt naturalny 5g, odtłuszczony majonez 5g) 60g	3,7	drobiowa pasta mięsna (kurze udka pieczone 50g, majeranek, jogurt naturalny 5g, odtłuszczony majonez 5g) 60g	3,7	drobiowa pasta mięsna (kurze udka pieczone 50g, majeranek, jogurt naturalny 5g, odtłuszczony majonez 5g) 60g	3,7	drobiowa pasta mięsna (kurze udka pieczone 50g, majeranek, jogurt naturalny 5g, odtłuszczony majonez 5g) 60g	3,7
si jogurt naturalny 150ml	7	jogurt naturalny 150ml	7	jogurt naturalny 150ml	7	jogurt naturalny 150ml	7	jogurt naturalny 150ml	7
energetyka (kcal)	2 160	2 160		2 300		2 307		2 199	
białko (g)	112,2	112,2		114,6		120,6		115,3	
węglowod. ogółem (g)	66,8	67,4		72,8		71,8		66,7	
węglowod. nasycone (g)	25,8	25,7		26,5		26,8		25,9	
węglowod. nasycone (g)	286,1	286,7		317,9		302,9		298,2	
węglowod. ogółem (g)	50,2	50,2		51,4		57,6		51	
węglowod. ogółem (g)	30,8	30,8		47,6		33,1		41,8	
węglowod. ogółem (g)	3110,1	4015,2		3278,4		2333,8		4194,3	

SOBOTA 2.11.2024				JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC				l&catering			
PODSTAWOWA		ALB	LATWOSTRAWNA	ALB	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALB	BOGATOBIAŁKOWA	ALB	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALB	
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	7
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo graham	120g	1
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
ogórek zielony	30g		plastry parzonej cukinii	30g		ogórek zielony	30g		plastry parzonej cukinii	30g	
sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g	
pasta z riccotty ze słodką papryką (ricotta, słodka papryka)	90g	7	pasta z riccotty ze słodką papryką (ricotta, słodka papryka)	90g	7	pasta z riccotty ze słodką papryką (ricotta, słodka papryka)	90g	7	pasta z riccotty ze słodką papryką (ricotta, słodka papryka)	90g	7
szynka z kurczaka gotowana	60g		szynka z kurczaka parzona	60g		szynka z kurczaka parzona	60g		szynka z kurczaka parzona	60g	
chałka	100g	1,3,7	chałka	100g	1,3,7	chałka pełnoziarnista b/c	100g	1,3,7	chałka	100g	1,3,7
zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, 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
kotlet warzywny pieczony z ciecierzycą w sosie koperkowym (cukinia 100g, ciecierzycza mielona 100g, marchew 50g, jaja, zielona pietruszka, koper, olej rzepakowy)	300g	3	pulpet warzywny z tofu duszony w sosie koperkowym (cukinia 100g, tofu naturalne 100g, marchew 50g, jaja, zielona pietruszka, koper, olej rzepakowy)	300g	3,6	kotlet warzywny pieczony z ciecierzycą w sosie koperkowym (cukinia 100g, ciecierzycza mielona 100g, marchew 50g, jaja, zielona pietruszka, koper, olej rzepakowy)	300g	3	pulpet warzywny z tofu duszony w sosie koperkowym (cukinia 100g, tofu naturalne 100g, marchew 50g, jaja, zielona pietruszka, koper, olej rzepakowy)	300g	3,6
kasza bulgur	150g	1	kasza bulgur	150g	1	kasza bulgur	150g	1	kasza bulgur	150g	1
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
papryka konserwowa	60g		pomidor	60g		papryka konserwowa	60g		pomidor	60g	
oliwki czarne półówki	30g		oliwki czarne półówki	30g		oliwki czarne półówki	30g		pieczony burak plastry	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
twaróg plastry	80g	7	twaróg plastry	80g	7	twaróg plastry	80g	7	twaróg plastry	80g	7
szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g	
kefir	150g	7	kefir	150g	7	kefir	150g	7	kefir	150g	7
energia (kcal)	2 136		2 106		2 219	2 217	2 192				
białko (g)	99,6		99,2		98,4	104,5	101,8				
węglowod. ogółem (g)	61		60,5		64,4	62,1	61,3				
cholesterol (mg)	25,1		24,8		25,5	25,5	24,1				
węglowod. nasycone (g)	312,4		312,5		340,1	325,8	332,9				
węglowod. jednonasycone (g)	58,7		57,9		54,6	59,5	56,5				
węglowod. wielonasycone (g)	32,1		31,8		47	33,2	43,9				
fibra (g)	2625,8		2411,5		3780,6	2747,8	3633,1				

NIEDZIELA 3.11.2024				JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC				katerine						
PODSTAWOWA		ALBEMIN Y	ŁATWOSTRAWNA	ALBEMIN Y	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁODANÓW		ALBEMIN Y	BOGATOBIAŁKOWA		ALBEMIN Y	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALBEMIN Y	
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
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
ogórek zielony	30g		plastry buraka gotowanego z pietruszką	30g		ogórek zielony	30g		plastry buraka gotowanego z pietruszką	30g		plastry buraka gotowanego z pietruszką	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
frankfurterka z wody	60g		frankfurterka z wody	60g		frankfurterka z wody	60g		frankfurterka z wody	60g		frankfurterka z wody	60g	
jaja na twardo w jogurcie naturalnym i ziołach	150g (100, 50g)	3,7	jaja na miękko w jogurcie naturalnym i ziołach	150g (100, 50g)	3,7	jaja na twardo w jogurcie naturalnym i ziołach	150g (100, 50g)	3,7	jaja na miękko w jogurcie naturalnym i ziołach	150g (100, 50g)	3,7	jaja na miękko w jogurcie naturalnym i ziołach	150g (100, 50g)	3,7
ciasto drożdżowe	100g	1,3,7	ciasto drożdżowe	100g	1,3,7	ciasto drożdżowe b/c	100g	1,3,7	ciasto drożdżowe	150g	1,3,7	ciasto drożdżowe	100g	1,3,7
rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	9,1	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), 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
schab gotowany w sosie pomidorowo-koperkowym (schab 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, pomidory z puszki, sól, zioła)	150g	1	schab gotowany w sosie pomidorowo-koperkowym (schab 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, pomidory z puszki, sól, zioła)	150g	1	schab gotowany w sosie pomidorowo-koperkowym (schab 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, pomidory z puszki, sól, zioła)	150g	1	schab gotowany w sosie pomidorowo-koperkowym (schab 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, pomidory z puszki, sól, zioła)	150g	1	schab gotowany w sosie koperkowym (schab 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła)	150g	1
ziemniak pieczony	200g		ziemniak pieczony	200g		ziemniak pieczony	200g		ziemniak pieczony	200g		ziemniak pieczony	200g	
surówka z białej rzodkwi z rodzynkami	120g		marchewka baby	120g		surówka z białej rzodkwi	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
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
papryka żółta	30g		pasta z cukinii z tymiankiem	30g		papryka żółta	30g		pasta z cukinii z tymiankiem	30g		pasta z cukinii z tymiankiem	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
mozzarella z pesto bazyliowym	100g (80g, 20g)	7	mozzarella z pastą pietruszkową	100g (80g, 20g)	7	mozzarella z pesto bazyliowym	100g (80g, 20g)	7	mozzarella z pastą pietruszkową	100g (80g, 20g)	7	mozzarella z pastą pietruszkową	100g (80g, 20g)	7
pasta rybna (sardynki w sosie pomidorowym, natka pietruszki)	60g	4	pasta rybna (sardynki w sosie pomidorowym, natka pietruszki)	60g	4	pasta rybna (sardynki w sosie pomidorowym, natka pietruszki)	60g	4	pasta rybna (sardynki w sosie pomidorowym, natka pietruszki)	60g	4	pasta rybna (sardynki w sosie własnym, natka pietruszki)	60g	4
maślanka	200g	7	maślanka	200g	7	maślanka	200g	7	maślanka	200g	7	maślanka	200g	7
2144			2123			2216			2228			2226		
108,4			108,2			107,1			114,2			112,8		
74,1			74,6			77,6			76,4g			77,5		
32,1			31,9			32,8			33,1			32,8		
265,8			265,3			290,3			276,1			284,9		
56			57			51,3			58,1			58,8		
21,9			20,9			38,4			22,3			32,1		
2064,4			2971,9			3189			2237,6			3157,5		

PONIEDZIAŁEK 4.11.2024				JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC				caterina			
PODSTAWOWA		ALBEMEN Y	LATWOSTRAWNA	Y	Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSYWAJALNYCH WĘGŁODANÓW	ALBEMEN Y	BOGATOBIAŁKOWA	Y	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALBEMEN Y	Y
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 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 kanapkowa	60g		szynka drobiowa kanapkowa	60g		szynka drobiowa kanapkowa	60g		szynka drobiowa kanapkowa	60g	
serek kanapkowy z przyprawami	60g	7	serek kanapkowy z przyprawami	60g	7	serek kanapkowy z przyprawami	60g	7	serek kanapkowy z przyprawami	60g	7
						jabłtko	150g		jabłtko	150g	
zupa koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń)	300g	9	zupa koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń)	300g	9	zupa koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń)	300g	9	zupa koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń)	300g	9
16g, koper, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola)			16g, koper, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola)			16g, koper, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola)			16g, koper, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola)		
duszona roladka z indyka z zielonym nadzieniem pietruskowym w sosie własnym (filet z indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola, olej rzepakowy)	200g	1.9	duszona roladka z indyka z zielonym nadzieniem pietruskowym w sosie własnym (filet z indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola, olej rzepakowy)	200g	1.9	duszona roladka z indyka z zielonym nadzieniem pietruskowym w sosie własnym (filet z indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola, olej rzepakowy)	200g	1.9	duszona roladka z indyka z zielonym nadzieniem pietruskowym w sosie własnym (filet z indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola, olej rzepakowy)	200g	1.9
puree z ziemniaków (ziemniaki, mleko)	200g	7	puree z ziemniaków (ziemniaki, mleko)	200g	7	ziemniaki z wody	200g	7	puree z ziemniaków (ziemniaki, mleko)	200g	7
surówka z cukinii z czarnuszką zmieloną (cukinia, olej rzepakowy, czarnuszka, ziola)	100g		surówka z cukinii z czarnuszką zmieloną (cukinia, olej rzepakowy, czarnuszka, ziola)	100g		surówka z cukinii z czarnuszką zmieloną (cukinia, olej rzepakowy, czarnuszka, ziola)	100g		surówka z cukinii z czarnuszką zmieloną (cukinia, olej rzepakowy, czarnuszka, ziola)	100g	
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
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	
papryka żółta	30g		pasta z pieczonego buraka	30g		papryka żółta	30g		pasta z pieczonego buraka	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
twaróg półtłusty w plastrach	100g	7	twaróg półtłusty w plastrach	100g	7	twaróg półtłusty w plastrach	100g	7	twaróg półtłusty w plastrach	100g	7
połudwica sopocka	60g		połudwica sopocka	60g		połudwica sopocka	60g		połudwica sopocka	60g	
jogurt naturalny	180g	7	jogurt naturalny	180g	7	jogurt naturalny	180g	7	jogurt naturalny	180g	7
Energia (kcal)		2 281	2 259			2 262			2 360		2 199
Białko (g)		99,7	99,5			101,3			107,9		102,5
Tłuszcze ogółem (g)		71,1	71,6			72,2			76,2		67,8
Tłuszcze tłuszczowe nasycone (g)		26,1	26			26			27,3		25,4
Węglowodory ogółem (g)		328,5	328			329,5			325,9		313,1
Ciepłota (kcal)		50,3	51,3			52,7			49,5		52,2
Woda (g)		26,1	25,4			42,6			29,3		36
Wielkość		2019,3	2026,8			2189,3			1125,1		3105,8

WTOREK 5.11.2024			JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC			catering		
PODSTAWOWA	Y	ALB	Y	ALB	Y	ALB	Y	ALB
		LATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		BOGATOBIALKOWA		LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO
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
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 wieprzowa gotowana 60g		szynka wieprzowa gotowana 60g		szynka wieprzowa gotowana 60g		szynka wieprzowa gotowana 60g		szynka wieprzowa gotowana 60g
serek śmietankowy kanapkowy 80g	7	serek śmietankowy kanapkowy 80g	7	serek śmietankowy kanapkowy 80g	7	serek śmietankowy kanapkowy 80g	7	serek śmietankowy kanapkowy 80g
gruszka 150g		gruszka 150g		gruszka 150g		gruszka 150g		gruszka 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
pieczone mięso mielone na sosie warzywnym (łopatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota) 200g	1,9	pieczone mięso mielone na sosie warzywnym (łopatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota) 200g	1,9	pieczone mięso mielone na sosie warzywnym (łopatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota) 200g	1,9	pieczone mięso mielone na sosie warzywnym (łopatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota) 200g	1,9	pieczone mięso mielone na sosie warzywnym (łopatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota) 200g
kasza jęczmienna 200g	1	kasza jęczmienna 200g	1	kasza jęczmienna 200g	1	kasza jęczmienna 200g	1	kasza jęczmienna 200g
zielona fasolka z wody 120g		zielona fasolka z wody 120g		zielona fasolka z wody 120g		zielona fasolka z wody 120g		zielona fasolka z wody 120g
herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml
pieczywo pszenno-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
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g
ogórek zielony z czarnuszką zmieloną 30g		pasta z cukinii z czarnuszką zmieloną 30g		ogórek zielony z czarnuszką zmieloną 30g		pasta z cukinii z czarnuszką zmieloną 30g		pasta z cukinii z czarnuszką zmieloną 30g
roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g
ser caprese w plasterach z pietruszką 80g	7	ser caprese w plasterach z pietruszką 80g	7	ser caprese w plasterach z pietruszką 80g	7	ser caprese w plasterach z pietruszką 120g	7	ser caprese w plasterach z pietruszką 80g
hummus z czarnuszką mieloną 100g	6,11	pasztet drobiowy 80g		hummus z czarnuszką mieloną 100g	6,11	pasztet drobiowy 80g		pasztet drobiowy 80g
kefir 150g	7	kefir 150g	7	kefir 150g	7	kefir 150g	7	kefir 150g
energeta (kcal)	2 262	2 246		2 305		2 366		2 247
białko (g)	112	112		112,5		120,9		115,9
tłuszcz ogółem (g)	75,4	76		60,5		60,5		76,2
węglowod. ogółem (g)	22,2	22,1		22,7		23,2		22,1
węglowod. nasycone (g)	291,3	291,9		304,9		298,2		295,7
białko i tłuszcz ogółem (g)	58,5	59,6		50,9		57,1		50,4
białko i tłuszcz ogółem (g)	32,6	32,4		30		35,9		43,8
energia (kcal)	3487,6	3460,7		3607,7		3652,6		4571,8

ŚRODA 6.11.2024				JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC				catering											
PODSTAWOWA		Y	ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA		Y	ALERGEN	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁODANÓW		Y	ALERGEN	BOGATOBIAŁKOWA		Y	ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		Y	ALERGEN
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				plastry pieczonego buraka 30g			
sałata zielona 10g				sałata zielona 10g				sałata zielona 10g				sałata zielona 10g				sałata zielona 10g			
twaróg plastry 60g		7		twaróg plastry 60g		7		twaróg plastry 60g		7		twaróg plastry 60g		7		twaróg plastry 60g		7	
zielona fritata z pieca z szynką				zielona fritata z pieca z szynką				zielona fritata z pieca z szynką				zielona fritata z pieca z szynką				zielona fritata z pieca z szynką			
drobiową (jaja, szynka drobiowa parzona, szpinak liście)		3		drobiową (jaja, szynka drobiowa parzona, szpinak liście)		3		drobiową (jaja, szynka drobiowa parzona, szpinak liście)		3		drobiową (jaja, szynka drobiowa parzona, szpinak liście)		3		drobiową (jaja, szynka drobiowa parzona, szpinak liście)		3	
#								sok pomidorowy 200ml				sok pomidorowy 200ml							
zupa brokułowa ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzei) 16g, koper, brokuł 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła)		300g	9	zupa brokułowa ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzei) 16g, koper, brokuł 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła)		300g	9	zupa brokułowa ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzei) 16g, koper, brokuł 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła)		300g	9	zupa brokułowa ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzei) 16g, koper, brokuł 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła)		300g	9	zupa brokułowa ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzei) 16g, koper, brokuł 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła)		300g	9
gulasz wieprzowy duszony w sosie ziołowym (topatka wieprzowa 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzei) 16g, zioła, sól, pieprz, olej rzepakowy 5g)		150g	9	gulasz wieprzowy duszony w sosie ziołowym (topatka wieprzowa 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzei) 16g, zioła, sól, pieprz, olej rzepakowy 5g)		150g	9	gulasz wieprzowy duszony w sosie ziołowym (topatka wieprzowa 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzei) 16g, zioła, sól, pieprz, olej rzepakowy 5g)		150g	9	gulasz wieprzowy duszony w sosie ziołowym (topatka wieprzowa 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzei) 16g, zioła, sól, pieprz, olej rzepakowy 5g)		150g	9	gulasz wieprzowy duszony w sosie ziołowym (topatka wieprzowa 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzei) 16g, zioła, sól, pieprz, olej rzepakowy 5g)		150g	9
pieczone placki ziemniaczane (ziemniaki, mąka pszenna, jaja, sól, pieprz)		120g	1,3	pieczone placki ziemniaczane (ziemniaki, mąka pszenna, jaja, sól, pieprz)		120g	1,3	pieczone placki ziemniaczane (ziemniaki, mąka pszenna razowa, jaja, sól, pieprz)		120g	1,3	pieczone placki ziemniaczane (ziemniaki, mąka pszenna, jaja, sól, pieprz)		120g	1,3	pieczone placki ziemniaczane (ziemniaki, mąka pszenna, jaja, sól, pieprz)		120g	1,3
surówka z białej kapusty z marchewką (kapusta biała, marchew, pietruszka, sól, pieprz, zioła, olej rzepakowy)		120g		młoda marchewka z wody 120g		120g		młoda marchewka z wody 120g		120g		młoda marchewka z wody 120g		120g		młoda marchewka z wody 120g		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 marchewki z pietruszką 30g				ogórek zielony 30g				pasta z marchewki z pietruszką 30g				pasta z marchewki z pietruszką 30g			
sałata zielona 10g				sałata zielona 10g				sałata zielona 10g				sałata zielona 10g				sałata zielona 10g			
frankfurterka z wody 60g				frankfurterka z wody 60g				frankfurterka z wody 60g				frankfurterka z wody 60g				frankfurterka z wody 60g			
ser żółty morski 60g		7		ser żółty odtuszczony 60g		7		ser żółty morski 60g		7		ser żółty morski 60g		7		ser żółty odtuszczony 60g		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		energia (kcal)		2 279		energia (kcal)		2 254		energia (kcal)		2 381		energia (kcal)		2 312	
białko (g)		104,9		białko (g)		104,3		białko (g)		107,4		białko (g)		116		białko (g)		107,2	
węglowod. ogółem (g)		96,9		węglowod. ogółem (g)		97,5		węglowod. ogółem (g)		90,8		węglowod. ogółem (g)		92,9		węglowod. ogółem (g)		86,5	
energia (kcal) z tłuszczu (g)		36,5		energia (kcal) z tłuszczu (g)		36,4		energia (kcal) z tłuszczu (g)		29		energia (kcal) z tłuszczu (g)		32,3		energia (kcal) z tłuszczu (g)		28,4	
węglowod. ogółem (g)		255,3		węglowod. ogółem (g)		255,9		węglowod. ogółem (g)		270,2		węglowod. ogółem (g)		255,3		węglowod. ogółem (g)		260	
energia (kcal) z tłuszczu (g)		57,5		energia (kcal) z tłuszczu (g)		58,5		energia (kcal) z tłuszczu (g)		51,1		energia (kcal) z tłuszczu (g)		57,2		energia (kcal) z tłuszczu (g)		58,8	
białko (g)		18,5		białko (g)		18,3		białko (g)		25,7		białko (g)		21		białko (g)		29,2	
energia (kcal)		3901		energia (kcal)		3906,1		energia (kcal)		3790,8		energia (kcal)		2622		energia (kcal)		4062,6	

CZWARTEK 7.11.2024			JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC			lacatering		
PODSTAWOWA	Y	ALBEM	Y	ALBEM	Y	ALBEM	Y	ALBEM
LATWOSTRAWNA			Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSYWAJALNYCH WĘGŁODANÓW		BOGATOBIAŁKOWA		LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDŁ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	
herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml	1	herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1		pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g	1	pieczywo graham 120g	1
masło extra 10g	7		masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7
pomidor 60g			pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
ogórek kiszony 30g			ogórek kiszony bez skórki 30g		ogórek kiszony 30g		ogórek kiszony bez skórki 30g	
kietki botwinki 10g			kietki botwinki 10g		kietki botwinki 10g		kietki botwinki 10g	
serek grani z pietruszką 90g	7		serek grani z pietruszką 90g	7	serek grani z pietruszką 120g	7	serek grani z pietruszką 90g	7
szynka drobiowa gotowana 80g			szynka drobiowa gotowana 80g		szynka drobiowa gotowana 80g		szynka drobiowa gotowana 80g	
+			jabłtko 150g		jabłtko 150g			
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
potrawka wieprzowa w sosie pomidorowym (topatka wieprzowa 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia, marchew, koper, koncentrat pomidorowy) 200g	9		potrawka wieprzowa w sosie pomidorowym (topatka wieprzowa 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia, marchew, koper, koncentrat pomidorowy) 200g	9	potrawka wieprzowa w sosie pomidorowym (topatka wieprzowa 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia, marchew, koper, koncentrat pomidorowy) 200g	9	potrawka wieprzowa w sosie pomidorowym (topatka wieprzowa 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia, marchew, koper, koncentrat pomidorowy) 200g	9
makaron muszelki 150g	1,3		makaron muszelki 150g	1,3	makaron razowy muszelki 150g	1,3	makaron muszelki 150g	1,3
tarta marchewka z jabłkiem, z sokiem z cytryny z natką pietruszki (olej rzepakowy, sól, pieprz) 120g			tarta marchewka z jabłkiem, z sokiem z cytryny z natką pietruszki (olej rzepakowy, sól, pieprz) 120g		tarta marchewka z jabłkiem, z sokiem z cytryny z natką pietruszki (olej rzepakowy, sól, pieprz) 120g		tarta marchewka z jabłkiem z natką pietruszki (olej rzepakowy, sól, pieprz) 120g	
herbata owocowa 250ml			herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml	
herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1		pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g	1	pieczywo graham 120g	1
masło extra 10g	7		masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7
pomidor 60g			pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
ogórek kiszony 30g			ogórek kiszony bez skórki 30g		ogórek kiszony 30g		ogórek kiszony bez skórki 30g	
rukola 10g			rukola 10g		rukola 10g		rukola 10g	
pasta mięsna wieprzowa (topatka wieprzowa gotowana, zioła, odtłuszczony majonez) 60g	3		pasta mięsna wieprzowa (topatka wieprzowa gotowana, zioła, odtłuszczony majonez) 60g	3	pasta mięsna wieprzowa (topatka wieprzowa gotowana, zioła, odtłuszczony majonez) 60g	3	pasta mięsna wieprzowa (topatka wieprzowa gotowana, zioła, odtłuszczony majonez) 60g	3
zapiekanka ziemniaczana z twarogiem i szpinakiem (ziemniaki 200g)	3,7		zapiekanka ziemniaczana z twarogiem i szpinakiem (ziemniaki 200g)	3,7	zapiekanka ziemniaczana z twarogiem i szpinakiem (ziemniaki 200g)	3,7	zapiekanka ziemniaczana z twarogiem i szpinakiem (ziemniaki 200g)	3,7
+			serek homogenizowany 130g	7	serek homogenizowany 130g	7	serek homogenizowany 130g	7
energetyka (kcal)		2 149		2 133		2 246		2 183
białko (g)		111,6		111,6		118,7		114,7
lipidy (g)		65,7		66,3		70,5		67,6
węglowod. ogółem (g)		21,2		21,1		21,6		21,3
węglowod. przyswajalne (g)		285,5		286,1		311,5		298
energia (kcal)		54		55		48,3		55,9
energia (kcal)		26,1		25,9		45,9		37,8
energia (kcal)		1 269,5		1 274,6		1 388,2		1 343,7

energia (kcal)
białko (g)
tluszcz ogółem (g)
kwas tłuszczowy nasycony (g)
węglowodany ogółem (g)
mono i disacharydy (g)
błonnik (g)
sód

SOBOTA 9.11.2024				JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC				katerine											
PODSTAWOWA		Y	ALBEMIN	ŁATWOSTRAWNA		Y	ALBEMIN	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Y	ALBEMIN	BOGATOBIAŁKOWA		Y	ALBEMIN	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		Y	ALBEMIN
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	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	
masto extra	10g	7		masto extra	10g	7		masto extra	10g	7		masto extra	10g	7		masto extra	10g	7	
pomidor	60g			pomidor	60g			pomidor	60g			pomidor	60g			pomidor	60g		
ogórek zielony	30g			plastry parzonej cukinii	30g			ogórek zielony	30g			plastry parzonej cukinii	30g			plastry parzonej cukinii	30g		
sałata zielona	10g			sałata zielona	10g			sałata zielona	10g			sałata zielona	10g			sałata zielona	10g		
ser typu włoskiego capri w plasterach z czerwonym pesto (suszone pomidory)	90g (60g, 30g)	7		ser typu włoskiego capri w plasterach z czerwonym pesto (suszone pomidory)	90g (60g, 30g)	7		ser typu włoskiego capri w plasterach z czerwonym pesto (suszone pomidory)	90g (60g, 30g)	7		ser typu włoskiego capri w plasterach z czerwonym pesto (suszone pomidory)	90g (60g, 30g)	7		ser typu włoskiego capri w plasterach	90g	7	
pasztet drobiowy	80g			pasztet drobiowy	80g			pasztet drobiowy	80g			pasztet drobiowy	80g			pasztet drobiowy	80g		
chałka	100g	1,3,7		chałka	100g	1,3,7		chałka pełnoziarnista b/c	100g	1,3,7		chałka	100g	1,3,7		chałka	100g	1,3,7	
zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, 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	
risotto 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		risotto warzyne z tofu (ryż 100g, cukinia 100g, tofu naturalne 80g, marchew 50g, suszone pomidory, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,)	350g	6,9		risotto 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		risotto 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		risotto warzyne z tofu (ryż 100g, cukinia 100g, tofu naturalne 80g, marchew 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,)	350g	6,9	
surówka z kapusty pekińskiej (sól, pieprz, olej rzepakowy)	100g			surówka z marchwii (olej rzepakowy, ziola)	100g			surówka z kapusty pekińskiej (sól, pieprz, olej rzepakowy)	100g			surówka z marchwii (olej rzepakowy, ziola)	100g			surówka z marchwii (olej rzepakowy, ziola)	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	
masto extra	10g	7		masto extra	10g	7		masto extra	10g	7		masto extra	10g	7		masto extra	10g	7	
pomidor	60g			pomidor	60g			pomidor	60g			pomidor	60g			pomidor	60g		
ogórek zielony	30g			pasta z pieczonego buraka	30g			ogórek zielony	30g			pasta z pieczonego buraka	30g			pasta z pieczonego buraka	30g		
sałata zielona	10g			sałata zielona	10g			sałata zielona	10g			sałata zielona	10g			sałata zielona	10g		
ser żółty plastry	80g	7		ser żółty plastry	80g	7		ser żółty plastry	80g	7		ser żółty plastry	80g	7		ser żółty plastry	80g	7	
pasta z makreli w sosie pomidorowym i twarogu z kaparami	100g	4,7		pasta z makreli w sosie pomidorowym i twarogu z kaparami	100g	4,7		pasta z makreli w sosie pomidorowym i twarogu z kaparami	100g	4,7		pasta z makreli w sosie pomidorowym i twarogu z kaparami	100g	4,7		pasta z makreli w sosie własnym z twarogiem	100g	4,7	
kefir	150ml	7		kefir	150ml	7		kefir	150ml	7		kefir	150ml	7		kefir	150ml	7	
energia (kcal)	2 143			energia (kcal)	2 213			energia (kcal)	2 287			energia (kcal)	2 294			energia (kcal)	2 279		
białko (g)	124			białko (g)	138,1			białko (g)	138			białko (g)	144,1			białko (g)	139,5		
węglowodory ogółem (g)	50,2			węglowodory ogółem (g)	53,5			węglowodory ogółem (g)	59			węglowodory ogółem (g)	57,7			węglowodory ogółem (g)	55,1		
Wasy Węglowodory nasycone (g)	18			Wasy Węglowodory nasycone (g)	18,1			Wasy Węglowodory nasycone (g)	18,8			Wasy Węglowodory nasycone (g)	19			Wasy Węglowodory nasycone (g)	18,2		
Wasy Węglowodory nasycone (g)	310,1			Wasy Węglowodory nasycone (g)	313,2			Wasy Węglowodory nasycone (g)	325,1			Wasy Węglowodory nasycone (g)	310,4			Wasy Węglowodory nasycone (g)	328,3		
Wasy Węglowodory nasycone (g)	58,9			Wasy Węglowodory nasycone (g)	56,2			Wasy Węglowodory nasycone (g)	56,8			Wasy Węglowodory nasycone (g)	57,9			Wasy Węglowodory nasycone (g)	56,3		
Wasy Węglowodory nasycone (g)	35,1			Wasy Węglowodory nasycone (g)	35,1			Wasy Węglowodory nasycone (g)	53,8			Wasy Węglowodory nasycone (g)	39,2			Wasy Węglowodory nasycone (g)	49,9		
Wasy Węglowodory nasycone (g)	2033,9			Wasy Węglowodory nasycone (g)	2978,3			Wasy Węglowodory nasycone (g)	2229,2			Wasy Węglowodory nasycone (g)	1310			Wasy Węglowodory nasycone (g)	3198,8		

NIEDZIELA 10.11.2024			JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC			Caterina		
PODSTAWOWA	Y	ALB	Y	ALB	Y	ALB	Y	ALB
LATWOSTRAWNA	Y	ALB	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSYMAJALNYCH WĘGŁODANÓW	Y	ALB	BOGATOBIALKOWA	Y	ALB
LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	Y	ALB	Y	ALB	Y	ALB	Y	ALB
inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto)) 200ml	1,7	Y	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto)) 200ml	1,7	Y	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto)) 200ml	1,7	Y
herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml		
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	Y	pieczywo pszenne 100g	1	Y	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	Y
masło extra 10g	7	Y	masło extra 10g	7	Y	masło extra 10g	7	Y
pomidor 60g			pomidor 60g			pomidor 60g		
ogórek kiszony 30g			ogórek kiszony bez skórki 30g			ogórek kiszony bez skórki 30g		
sałata zielona 10g			sałata zielona 10g			sałata zielona 10g		
jaja na twardo na jogurtowym sosie 150g (100, 50g)	1,7	Y	jaja na miękko na jogurtowym sosie 150g (100, 50g)	1,7	Y	jaja na miękko na jogurtowym sosie 150g (100, 50g)	1,7	Y
kietbaski białe koktajlowe z wody 60g			kietbaski białe koktajlowe z wody 60g			kietbaski białe koktajlowe z wody 80g		
ciasto drożdżowe 100g	1,3,7	Y	ciasto drożdżowe 100g	1,3,7	Y	ciasto drożdżowe 150g	1,3,7	Y
rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	9,1	Y	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g	9,1	Y	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	9,1	Y
pieczony filet z kurczaka w sosie sojowym (kurczak, słodka papryka, sos sojowy, oregano, masło) 200g	6,7	Y	pieczony filet z kurczaka w sosie własnym (kurczak, stodka papryka, oregano, masło) 200g	7	Y	pieczony filet z kurczaka w sosie własnym (kurczak, stodka papryka, oregano, masło) 200g	7	Y
ziemniaki z koperkiem 200g			ziemniaki z koperkiem 200g			ziemniaki z koperkiem 200g		
żółta fasolka z wody 120g			zielona fasolka z wody 120g			zielona fasolka z wody 120g		
herbata owocowa 250ml			herbata owocowa 250ml			herbata owocowa 250ml		
herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml		
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	Y	pieczywo pszenne 100g	1	Y	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	Y
masło extra 10g	7	Y	masło extra 10g	7	Y	masło extra 10g	7	Y
pomidor 60g			pomidor 60g			pomidor 60g		
ogórek kiszony 30g			ogórek kiszony bez skórki 30g			ogórek kiszony bez skórki 30g		
sałata zielona 10g			sałata zielona 10g			sałata zielona 10g		
zapiekanka makaronowa z brokułami i mozzarellą (makaron świderki, mozzarella, brokuł, olej, mleko, ser żółty) 150g	1,7	Y	zapiekanka makaronowa z brokułami i mozzarellą (makaron świderki, mozzarella, brokuł, olej, mleko, ser żółty odtłuszczony) 150g	1,7	Y	zapiekanka makaronowa z brokułami i mozzarellą (makaron świderki, mozzarella, brokuł, olej, mleko, ser żółty) 150g	1,7	Y
szynka kanapkowa wieprzowa 60g			szynka kanapkowa wieprzowa 60g			szynka kanapkowa wieprzowa 60g		
jogurt pitny naturalny 150ml	7	Y	jogurt pitny naturalny 150ml	7	Y	jogurt pitny naturalny 150ml	7	Y
energia (kcal)	2 136		2 106		2 219	2 217		2 162
białko (g)	99,6		99,2		106,4	104,6		103,8
węglowod. ogółem (g)	61		60,5		64,4	62,1		61,5
energia (kcal)	25,1		24,8		25,5	25,5		24,1
energia (kcal)	312,4		312,5		340,1	325,8		332,9
energia (kcal)	58,7		57,9		54,6	59,5		56,5
energia (kcal)	32,1		31,8		47	33,2		43,8
energia (kcal)	2020,6		2411,5		3780,6	2767,8		3633,1

PONIEDZIAŁEK 11.11.2024			JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC			catering			
PODSTAWOWA	Y	ŁATWOSTRAWNA	Y	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁODANÓW	Y	BOGATOBIAŁKOWA	Y	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	Y
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		burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną 30g		papryka zielona 30g		burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną 30g		burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną 30g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
twaróg plastry 80g	7	twaróg plastry 80g	7	twaróg plastry 80g	7	twaróg plastry 80g	7	twaróg plastry 80g	7
szynka gotowana z kurczaka 60g		szynka gotowana z kurczaka 60g		szynka gotowana z kurczaka 60g		szynka gotowana z kurczaka 60g		szynka gotowana z kurczaka 60g	
mandarynka 80g		mandarynka 80g		mandarynka 80g		mandarynka 80g		mandarynka 80g	
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
szynka wieprzowa duszona w sosie koperkowym (szynka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola) 200g	1,9	szynka wieprzowa duszona w sosie koperkowym (szynka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola) 200g	1,9	szynka wieprzowa duszona w sosie koperkowym (szynka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola) 200g	1,9	szynka wieprzowa duszona w sosie koperkowym (szynka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola) 200g	1,9	szynka wieprzowa duszona w sosie koperkowym (szynka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola) 200g	1,9
kasza jęczmienna 150g	1	kasza jęczmienna 150g	1	kasza jęczmienna 150g	1	kasza jęczmienna 150g	1	kasza jęczmienna 150g	1
duszona cukinia (cukinia, olej rzepakowy, ziola) 120g		duszona cukinia (cukinia, olej rzepakowy, ziola) 120g		duszona cukinia (cukinia, olej rzepakowy, ziola) 120g		duszona cukinia (cukinia, olej rzepakowy, ziola) 120g		duszona cukinia (cukinia, olej rzepakowy, ziola) 120g	
herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml	
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
ogórek zielony 30g		pasta z młodej marchewki z natką pietruszki 30g		ogórek zielony 30g		pasta z młodej marchewki z natką pietruszki 30g		pasta z młodej marchewki z natką pietruszki 30g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
ser żółty 80g	7	ser żółty odtłuszczony 80g	7	ser żółty 80g	7	ser żółty 80g	7	ser żółty odtłuszczony 80g	7
naleśnik z farszem warzywnym z tuńczykiem (tuńczyk z wody, marchew, cukinia, pietruszka, seler, (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy)) 150g	1,3,7,9	naleśnik z farszem warzywnym z tuńczykiem (tuńczyk z wody, marchew, cukinia, pietruszka, seler, (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy)) 150g	1,3,7,9	naleśnik z farszem warzywnym z tuńczykiem (tuńczyk z wody, marchew, cukinia, pietruszka, seler, (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy)) 150g	1,3,7,9	naleśnik z farszem warzywnym z tuńczykiem (tuńczyk z wody, marchew, cukinia, pietruszka, seler, (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy)) 150g	1,3,7,9	naleśnik z farszem warzywnym z tuńczykiem (tuńczyk z wody, marchew, cukinia, pietruszka, seler, (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy)) 150g	1,3,7,9
kefir 150ml	7	kefir 150ml	7	kefir 150ml	7	kefir 150ml	7	kefir 150ml	7
energia (kcal)	2246	2230	2299	2306	2280	2306	2280	2306	2280
białko (g)	132,6	132,6	136,3	140,4	135,7	140,4	135,7	140,4	135,7
węglowod. ogółem (g)	58,6	59,2	64,4	63,1	60,5	63,1	60,5	63,1	60,5
energia (kcal) z tłuszczem (g)	30,2	30,1	30,8	31	30,3	31	30,3	31	30,3
węglowod. ogółem (g)	301,2	301,8	313,7	299	313,7	299	313,7	299	313,7
energia (kcal) z tłuszczem (g)	50,2	51,2	49,1	50,2	52,1	50,2	52,1	50,2	52,1
energia (kcal) z tłuszczem (g)	25,9	25,7	42,3	27,7	37,8	27,7	37,8	27,7	37,8
energia (kcal) z tłuszczem (g)	2591,8	2496,9	2759,7	1840,4	3676	1840,4	3676	1840,4	3676

WTOREK 12.11.2024			JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC			caterino		
PODSTAWOWA	Y	ALB	Y	ALB	Y	ALB	Y	ALB
LATWOSTRAWNA	Y	ALB	Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSYWAJALNYCH WĘGŁODANÓW	Y	ALB	BOGATOBIAŁKOWA	Y	ALB
LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	Y	ALB						
herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml		
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1		pieczywo pszenne 100g	1		pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	
masło extra 10g	7		masło extra 10g	7		masło extra 10g	7	
papryka czerwona 60g			pomidor 60g			pomidor 60g		
oliwki czarne połówki 30g			oliwki czarne połówki 30g			oliwki czarne połówki 30g		
sałata zielona 10g			sałata zielona 10g			sałata zielona 10g		
serek grani z ziołami greckimi 60g	7		serek grani z ziołami włoskimi 60g	7		serek grani z ziołami włoskimi 80g	7	
pasta z białej fasoli 80g			pasztet drobiowy 80g			pasztet drobiowy 80g		
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	
eskalopki drobiowe duszone w sosie własnym (kurczak filet z piersi, mąka pszenna, bulion 250g	1,9		eskalopki drobiowe duszone w sosie własnym (kurczak filet z piersi, mąka pszenna, bulion 250g	1,9		eskalopki drobiowe duszone w sosie własnym (kurczak filet z piersi, mąka pszenna, bulion 250g	1,9	
warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, ziota, sól) 200g			warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, ziota, sól) 200g			warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, ziota, sól) 200g		
puree z ziemniaka 120g			puree z ziemniaka 120g			puree z ziemniaka 120g		
surówka z kapusty pekińskiej 250ml			surówka z kapusty pekińskiej 250ml			surówka z kapusty pekińskiej 250ml		
herbata owocowa 250ml			herbata owocowa 250ml			herbata owocowa 250ml		
herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml		
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1		pieczywo pszenne 100g	1		pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	
masło extra 10g	7		masło extra 10g	7		masło extra 10g	7	
pomidor 60g			pomidor 60g			pomidor 60g		
ogórek zielony 30g			pasta z pieczonej dynii i marchewki (dynia, marchew, sól) 30g			pasta z pieczonej dynii i marchewki (dynia, marchew, sól) 30g		
roszponka 10g			roszponka 10g			roszponka 10g		
mozzarella kulki z pastą 100g (80g, 20g)	7		mozzarella kulki z pastą 100g (80g, 20g)	7		mozzarella kulki z pastą 100g (80g, 20g)	7	
pietruszkowa 60g			pietruszkowa 60g			pietruszkowa 80g		
polędwica sopocka 150ml	7		polędwica sopocka 150ml	7		polędwica sopocka 150ml	7	
jogurt naturalny 150ml			jogurt naturalny 150ml			jogurt naturalny 150ml		
energetyka (kcal)	2 109		energetyka (kcal)	2 289		energetyka (kcal)	2 229	
białko (g)	106,5		białko (g)	106,3		białko (g)	109,4	
węglowod. ogółem (g)	69,4		węglowod. ogółem (g)	74,6		węglowod. ogółem (g)	79,1	
węglowod. nasycone (g)	23,8		węglowod. nasycone (g)	24,4		węglowod. nasycone (g)	23,8	
kwasy tłuszczowe ogółem (g)	299,7		kwasy tłuszczowe ogółem (g)	321,4		kwasy tłuszczowe ogółem (g)	312,9	
cholesterol (g)	49		cholesterol (g)	41,4		cholesterol (g)	51,8	
sol (g)	33,1		sol (g)	50,9		sol (g)	45,4	
całk.	2090,6		całk.	3300,7		całk.	4055,1	

ŚRODA 13.11.2024				JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC				catering													
PODSTAWOWA		Y	ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA		Y	ALERGEN	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁODANÓW		Y	ALERGEN	BOGATOBIAŁKOWA		Y	ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		Y	ALERGEN		
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 kiszony		60g		ogórek kiszony bez skórki		60g		ogórek kiszony		60g		ogórek kiszony bez skórki		60g		ogórek kiszony bez skórki		60g			
sałata zielona		20g		sałata zielona		20g		sałata zielona		20g		sałata zielona		20g		sałata zielona		20g			
fritata z pieca (jaja, cukinia)		150g	3	fritata z pieca (jaja, cukinia)		150g	3	fritata z pieca (jaja, cukinia)		150g	3	fritata z pieca (jaja, cukinia)		150g	3	fritata z pieca (jaja, cukinia)		150g	3		
kiełbasa wiejska z wody		60g		kiełbasa wiejska z wody		60g		kiełbasa wiejska z wody		60g		kiełbasa wiejska z wody		60g		kiełbasa wiejska z wody		60g			
								sok pomidorowy		200ml		sok pomidorowy		200ml							
o w o d n a		zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeŕ)		300g	9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeŕ)		300g	9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeŕ)		300g	9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeŕ)		300g	9				
		16g, ziemniaki 100g, kalafior 100g, brokuł 50g, marchew 50g)			16g, ziemniaki 100g, kalafior 100g, brokuł 50g, marchew 50g)			16g, ziemniaki 100g, kalafior 100g, brokuł 50g, marchew 50g)			16g, ziemniaki 100g, kalafior 100g, brokuł 50g, marchew 50g)			16g, ziemniaki 100g, kalafior 100g, brokuł 50g, marchew 50g)							
		pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 50g, twaróg 50g)		250g (6szt.)	1,3,7	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 50g, twaróg 50g)		250g (6szt.)	1,3,7	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna razowa 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 50g, twaróg 50g)		250g (6szt.)	1,3,7	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 50g, twaróg 50g)		250g (6szt.)	1,3,7				
		mizeria na jogurcie naturalnym (ogórek zielony 100g, jogurt naturalny 50g, sól, pieprz, zioła)		150g	7	cukinia gotowana		150g		mizeria na jogurcie naturalnym (ogórek zielony 100g, jogurt naturalny 50g, sól, pieprz, zioła)		150g	7	cukinia gotowana		150g					
		herbata owocowa		250ml		herbata owocowa		250ml		herbata owocowa		250ml		herbata owocowa		250ml		herbata owocowa		250ml	
o w o d n a		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		60g		ogórek kiszony bez skórki		60g		ogórek zielony		60g		ogórek kiszony bez skórki		60g		ogórek kiszony bez skórki		60g	
		sałata zielona		20g		sałata zielona		20g		sałata zielona		20g		sałata zielona		20g		sałata zielona		20g	
		pasta twarogowa ze szprotką z wody ze słodką papryką		90g	4,7	pasta twarogowa ze szprotką z wody ze słodką papryką		90g	4,7	pasta twarogowa ze szprotką z wody ze słodką papryką		90g	4,7	pasta twarogowa ze szprotką z wody ze słodką papryką		90g	4,7	pasta twarogowa ze szprotką z wody ze słodką papryką		90g	4,7
szynka drobiowa kanapkowa		80g		szynka drobiowa kanapkowa		80g		szynka drobiowa kanapkowa		80g		szynka drobiowa kanapkowa		80g		szynka drobiowa kanapkowa		80g			
maślanka		200g	7	maślanka		200g	7	maślanka		200g	7	maślanka		200g	7	maślanka		200g	7		
energetyczna (kcal)		2 287		energetyczna (kcal)		2 241		energetyczna (kcal)		2 311		energetyczna (kcal)		2 324		energetyczna (kcal)		2 292			
białko (g)		124,1		białko (g)		124,1		białko (g)		126,9		białko (g)		133,5		białko (g)		127,2			
węglowod. ogółem (g)		65,8		węglowod. ogółem (g)		66,4		węglowod. ogółem (g)		71,9		węglowod. ogółem (g)		70,9		węglowod. ogółem (g)		67,8			
energia tłuszczowa ogółem (g)		26,7		energia tłuszczowa ogółem (g)		26,6		energia tłuszczowa ogółem (g)		27,4		energia tłuszczowa ogółem (g)		28		energia tłuszczowa ogółem (g)		26,8			
węglowod. ogółem (g)		315,9		węglowod. ogółem (g)		316,5		węglowod. ogółem (g)		327,1		węglowod. ogółem (g)		312,8		węglowod. ogółem (g)		328,4			
energia (disacharydy) (g)		58,9		energia (disacharydy) (g)		59,9		energia (disacharydy) (g)		66,1		energia (disacharydy) (g)		44,2		energia (disacharydy) (g)		50,8			
energia (g)		34,9		energia (g)		34,7		energia (g)		31,9		energia (g)		37,4		energia (g)		46,6			
energia (g)		2500,1		energia (g)		2405,2		energia (g)		2503,2		energia (g)		1965,2		energia (g)		3184,3			

CZWARTEK 14.11.2024			JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC			catering								
PODSTAWOWA	ALB	Y	ŁATWOSTRAWNA	ALB	Y	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁODANÓW	ALB	Y	BOGATOBIAŁKOWA	ALB	Y	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALB	Y
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	
masto extra 10g	7		masto extra 10g	7		masto extra 10g	7		masto extra 10g	7		masto extra 10g	7	
pomidor 60g			pomidor 60g			pomidor 60g			pomidor 60g			pomidor 60g		
ogórek zielony 30g			marchewka baby z wody 30g			ogórek zielony 30g			marchewka baby z wody 30g			marchewka baby z wody 30g		
sałata zielona 10g			sałata zielona 10g			sałata zielona 10g			sałata zielona 10g			sałata zielona 10g		
mozzarella kulki 80g	7		mozzarella kulki 80g	7		mozzarella kulki 80g	7		mozzarella kulki 80g	7		mozzarella kulki 80g	7	
złocisty kurczak - plastry kurczaka gotowanego 60g			złocisty kurczak - plastry kurczaka gotowanego 60g			złocisty kurczak - plastry kurczaka gotowanego 60g			złocisty kurczak - plastry kurczaka gotowanego 80g			złocisty kurczak - plastry kurczaka gotowanego 60g		
						gruszką 150g			gruszką 150g					
zupa z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, pietruszka 50g, seler 20g, pietruszka nać)	300g	9	zupa z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, pietruszka 50g, seler 20g, pietruszka nać)	300g	9	zupa z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, pietruszka 50g, seler 20g, pietruszka nać)	300g	9	zupa z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, pietruszka 50g, seler 20g, pietruszka nać)	300g	9	zupa z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, pietruszka 50g, seler 20g, pietruszka nać)	300g	9
polędwiczki drobiowe duszone w sosie szpinakowym (pietruszka nać, polędwica z kurczaka, tymianek, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak)	150g	9	polędwiczki drobiowe duszone w sosie szpinakowym (pietruszka nać, polędwica z kurczaka, tymianek, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak)	150g	9	polędwiczki drobiowe duszone w sosie szpinakowym (pietruszka nać, polędwica z kurczaka, tymianek, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak)	150g	9	polędwiczki drobiowe duszone w sosie szpinakowym (pietruszka nać, polędwica z kurczaka, tymianek, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak)	150g	9	polędwiczki drobiowe duszone w sosie szpinakowym (pietruszka nać, polędwica z kurczaka, tymianek, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak)	150g	9
makaron penne 150g	1.3		makaron penne 150g	1.3		makaron razowy penne 150g	1.3		makaron penne 150g	1.3		makaron penne 150g	1.3	
surówka z białej kapusty z koperkiem (olej rzepakowy, sól, ziota)	100g		cukinia duszona (olej rzepakowy, ziota)	100g		surówka z białej kapusty z koperkiem (olej rzepakowy, sól, ziota)	100g		cukinia duszona (olej rzepakowy, ziota)	100g		cukinia duszona (olej rzepakowy, ziota)	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	
masto extra 10g	7		masto extra 10g	7		masto extra 10g	7		masto extra 10g	7		masto extra 10g	7	
pomidor 60g			pomidor 60g			pomidor 60g			pomidor 60g			pomidor 60g		
papryka zielona 30g			pasta z buraka z zieloną pietruszką 30g			papryka zielona 30g			pasta z buraka z zieloną pietruszką 30g			pasta z buraka z zieloną pietruszką 30g		
sałata zielona 10g			sałata zielona 10g			sałata zielona 10g			sałata zielona 10g			sałata zielona 10g		
schab w galarecie (seler, pietruszka, marchew, kukurydza) 100g	9		schab w galarecie (seler, pietruszka, marchew, kukurydza) 100g	9		schab w galarecie (seler, pietruszka, marchew, kukurydza) 100g	9		schab w galarecie (seler, pietruszka, marchew, kukurydza) 100g	9		schab w galarecie (seler, pietruszka, marchew, kukurydza) 100g	9	
serek kanapkowy ziółowy 60g	7		serek kanapkowy ziółowy 60g	7		serek kanapkowy ziółowy 60g	7		serek kanapkowy ziółowy 60g	7		serek kanapkowy ziółowy 60g	7	
jogurt naturalny 100g	7		jogurt naturalny 100g	7		jogurt naturalny 100g	7		jogurt naturalny 100g	7		jogurt naturalny 100g	7	
	2 137		2 118			2 218			2 236			2 185		
	100,2		100,2			101,2			107,5			103,2		
	53,4		54			59,8			58,6			55,5		
	18,5		18,3			19,1			19,3			18,5		
	320,1		320,7			341			327,3			329,1		
	56,7		57,8			49,6			55,4			58,1		
	26,1		27,8			47,8			31,5			39,8		
	1831,7		2873,6			2138,9			926,5			3024,9		

PIĄTEK 15.11.2024			JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC			caterino		
PODSTAWOWA	Y	ALBEMEN	Y	ALBEMEN	Y	ALBEMEN	Y	ALBEMEN
LATWOSTRAWNA			Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSWAJALNYCH WĘGŁODANÓW		BOGATOBIAŁKOWA		LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDŁ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1
masło extra 10g	7	masło extra 10g	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 wiejski z koperkiem 100g	7	serek wiejski z koperkiem 100g	serek wiejski z koperkiem 60g	7	serek wiejski z koperkiem 100g	7	serek wiejski z koperkiem 60g	7
połudwica drobiowa 60g		połudwica drobiowa 60g	połudwica drobiowa 60g		połudwica drobiowa 80g		połudwica drobiowa 60g	
+			banan zielony 150g	7	banan 150g	7		
barszcz czerwony z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, 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	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	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
puree z ziemniaka i marchewki 200g (70:30)		puree z ziemniaka i marchewki 200g (70:30)	ziemniaki z wody 200g		puree z ziemniaka i marchewki 200g (70:30)		puree z ziemniaka i marchewki 200g (70:30)	
surówka z kapusty pekińskiej (olej rzepakowy, sól, ziola) 120g		buraczki gotowane 120g	surówka z kapusty pekińskiej (olej rzepakowy, sól, ziola) 120g		surówka z kapusty pekińskiej (olej rzepakowy, sól, ziola) 120g		buraczki gotowanwe 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	pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1
masło extra 10g	7	masło extra 10g	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	
serek homogenizowany 130g	7	serek homogenizowany 130g	serek homogenizowany 130g	7	serek homogenizowany 130g	7	serek homogenizowany 130g	7
śmietankowy 130g		śmietankowy 130g	śmietankowy 130g		śmietankowy 130g		śmietankowy 130g	
pieczeń rzymska 60g	3	pieczeń rzymska 60g	pieczeń rzymska 60g	3	pieczeń rzymska 60g	3	pieczeń rzymska 60g	3
kefir 150g	7	kefir 150g	kefir 150g	7	kefir 150g	7	kefir 150g	7
energia (kcal)	2 312	2 104	2 246	2 269	2 141			
białko (g)	107,6	107,7	110	117,1	110,6			
węglowod. ogółem (g)	68,3	68,7	74,3	73,1	70,1			
tłuszcz tłuszczowy ogółem (g)	25,4	25,2	26,1	26,4	25,5			
węglowod. ogółem (g)	274,3	277	306,1	292,3	285,7			
energia (kcal)	51,7	55,9	54	58,7	53,6			
białko (g)	26,4g	25,9	43,3	26,2	37,6			
węglowod. ogółem (g)	3208,5	4 127,50	3 376,60	2517,8	4206,1			

SOBOTA 16.11.2024				JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC										Accelerino						
PODSTAWOWA			ALERGEN	LĄTWOŚTRAWNA		ALERGEN	Z OGRANICZENIEM LĄTWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW				ALERGEN	BOGATOBIĄŁKOWA		ALERGEN	LĄTWOŚTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGEN			
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	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	
czarne oliwki połówki			30g		czarne oliwki połówki		30g		czarne oliwki połówki		30g		czarne oliwki połówki		30g		cukinia pieczona w plasterach		30g	
sałata zielona			10g		sałata zielona		10g		sałata zielona		10g		sałata zielona		10g		sałata zielona		10g	
serek kanapkowy śmietankowy			80g	7	serek kanapkowy śmietankowy		80g	7	serek kanapkowy śmietankowy		80g	7	serek kanapkowy śmietankowy		80g	7	serek kanapkowy śmietankowy		80g	7
szynka wieprzowa z kotta			60g		szynka wieprzowa z kotta		60g		szynka wieprzowa z kotta		60g		szynka wieprzowa z kotta		80g		szynka wieprzowa z kotta		60g	
chatka			100g	1,3,7	chatka		100g	1,3,7	chatka petnoziarnista b/c		100g	1,3,7	chatka		100g	1,3,7	chatka		100g	1,3,7
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	koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, koper)		300g	9
wegański pulpet duszony w sosie z warzyw (ziemniaki, marchew, kalafior, fasolka szparagowa, tofu naturalne, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)			200g	6,9	wegański pulpet duszony w sosie z warzyw (ziemniaki, marchew, kalafior, fasolka szparagowa, tofu naturalne, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)		200g	6,9	wegański pulpet duszony w sosie z warzyw (ziemniaki, marchew, kalafior, fasolka szparagowa, tofu naturalne, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)		200g	6,9	wegański pulpet duszony w sosie z warzyw (ziemniaki, marchew, kalafior, fasolka szparagowa, tofu naturalne, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)		200g	6,9	wegański pulpet duszony w sosie z warzyw (ziemniaki, marchew, kalafior, fasolka szparagowa, tofu naturalne, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)		200g	6,9
brązowy ryż jaśminowy			150g		ryż jaśminowy		150g		brązowy ryż jaśminowy		150g		ryż jaśminowy		150g		ryż jaśminowy		150g	
herbata owocowa			250ml		herbata owocowa		250ml		herbata owocowa		250ml		herbata owocowa		250ml		herbata owocowa		250ml	
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		plasty gotowanej marchewki		30g		papryka żółta		30g		plasty gotowanej marchewki		30g		plasty gotowanej marchewki		30g	
rukola			10g		rukola		10g		rukola		10g		rukola		10g		rukola		10g	
ser typu włoskiego plastry z czarną tapenadą (pasta z czarnych oliwek)			80g (60g, 20g)	7	ser typu włoskiego plastry z czarną tapenadą (pasta z czarnych oliwek)		80g (60g, 20g)	7	ser typu włoskiego plastry z czarną tapenadą (pasta z czarnych oliwek)		80g (60g, 20g)	7	ser typu włoskiego plastry z czarną tapenadą (pasta z czarnych oliwek)		120g (100g, 20g)	7	ser typu włoskiego plastry		80g (60g, 20g)	7
pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczonym majonezie			60g	3,4	pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczonym majonezie		60g	3,4	pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczonym majonezie		60g	3,4	pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczonym majonezie		60g	3,4	pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczonym majonezie		60g	3,4
maślanka			200ml	7	maślanka		200ml	7	maślanka		200ml	7	maślanka		200ml	7	maślanka		200ml	7
Energeta (Hera)			2 196		2 180			2 210			2 216			2 225						
Białko (L)			97,2		97,2			94,4			100,5			100,2						
Białeczka (L)			57		57,6			58,9			57,7			58,9						
Białek (Hera)			18,8		18,7			18,8			19,1			18,9						
Białek (Hera)			329,6		330,2			344,6			329,9			340,4						
Białek (Hera)			58,5		59,5			52,3			58,5			59,8						
Białek (Hera)			30,8		30,6			49,3			38,8			41,9						
Białek (L)			2296		3201,1			3392,8			2473,5			3368,9						

NIEDZIELA 17.11.2024				JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC				catering						
PODSTAWOWA		ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA	ALERGEN	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁODANÓW		ALERGEN	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGEN	
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	
białka parówkowa z wody	60g		białka parówkowa z wody	60g		białka parówkowa z wody	60g		białka parówkowa z wody	60g		białka parówkowa z wody	60g	
jaja na twardo ze słodkim paprykowym sosem jogurtowym (100g,50g)	150g	3,7	jaja na miękko ze słodkim paprykowym sosem jogurtowym (100g,50g)	150g	3,7	jaja na twardo ze słodkim paprykowym sosem jogurtowym (100g,50g)	150g	3,7	jaja na miękko ze słodkim paprykowym sosem jogurtowym (100g,50g)	150g	3,7	jaja na miękko z sosem jogurtowym (100g,50g)	150g	3,7
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	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g	300g	9,1	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem ryżowym 150g	300g	9,1	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	9,1	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g	300g	9,1
duszony zraz wołowy w sosie kremowym (wołowina, oregano, ogórek kiszony bez skórki, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka nać, mąka pszenna)	200g	1,9	duszony zraz wołowy w sosie kremowym (wołowina, oregano, ogórek kiszony bez skórki, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka nać, mąka pszenna)	200g	1,9	duszony zraz wołowy w sosie kremowym (wołowina, oregano, ogórek kiszony bez skórki, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka nać, mąka pszenna)	200g	1,9	duszony zraz wołowy w sosie kremowym (wołowina, oregano, ogórek kiszony bez skórki, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka nać, mąka pszenna)	200g	1,9	duszony zraz wołowy w sosie kremowym (wołowina, oregano, ogórek kiszony bez skórki, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka nać, mąka pszenna)	200g	1,9
puree ziemniaki i seler z rozmarynem (70:30)	200g	9	puree ziemniaki i seler z rozmarynem (70:30)	200g	9	ziemniaki z wody	200g	9	puree ziemniaki i seler z rozmarynem (70:30)	200g	9	puree ziemniaki i seler z rozmarynem (70:30)	200g	9
tarta marchewka z jabłkiem	120g		tarta marchewka z jabłkiem	120g		tarta marchewka z jabłkiem	120g		tarta marchewka z jabłkiem	120g		tarta marchewka z jabłkiem	120g	
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
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	
serek grani z rozmarynem	60g	7	serek grani z rozmarynem	60g	7	serek grani z rozmarynem	60g	7	serek grani z rozmarynem	60g	7	serek grani z rozmarynem	60g	7
wegańskie plastry kanapkowe	60g	6	wegańskie plastry kanapkowe	60g	6	wegańskie plastry kanapkowe	60g	6	wegańskie plastry kanapkowe	60g	6	wegańskie plastry kanapkowe	60g	6
jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7
2 067			2 045			2 080			2 110			2 086		
105,8			105,6			103			111,2			108,7		
62,4			62,9			64,3			64,3			64,2		
24,6			24,5			24,6			24,8			24,7		
276			275,5			291			277,3			287,3		
56,9			47,2			51,7			57,4			58,7		
26,2			25,6			40,8			26,7			37,4		
1166,8			2074,3			2263,6			1368			2253,4		

PONIEDZIAŁEK 18.11.2024			JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC			katerina					
ALERGEN	Y	ŁATWOSTRASNA	ALERGEN	Y	ŁATWOSTRASNA	ALERGEN	Y	ŁATWOSTRASNA	ALERGEN	Y	ŁATWOSTRASNA
PODSTAWOWA											
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	
masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7	
pomidor	60g	7 pomidor	60g	7 pomidor	60g	7 pomidor	60g	7 pomidor	60g		
ogórek zielony	30g	oliwki czarne potówki	30g	ogórek zielony	30g	oliwki czarne potówki	30g	oliwki czarne potówki	30g		
sałata zielona	10g	sałata zielona	10g	sałata zielona	10g	sałata zielona	10g	sałata zielona	10g		
ser żółty	60g	7 ser żółty odtłuszczony	60g	7 ser żółty	60g	7 ser żółty	60g	7 ser żółty odtłuszczony	60g	7	
szynka wieprzowa gotowana	60g	szynka wieprzowa gotowana	60g	szynka wieprzowa gotowana	60g	szynka wieprzowa gotowana	60g	szynka wieprzowa gotowana	60g		
mandarynka	100g	mandarynka	100g	mandarynka	100g	mandarynka	100g	mandarynka	100g		
krem z zielonych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, brokuł 100g, ziemniaki 50g, seler, nać) gulasz z indyka duszony w sosie własnym (mięso z udźca indyka, olej, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, sos sojowy, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna)	300g	9 krem z zielonych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, brokuł 100g, ziemniaki 50g, seler, nać) gulasz z indyka duszony w sosie własnym (mięso z udźca indyka, olej, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna)	300g	9 krem z zielonych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, brokuł 100g, ziemniaki 50g, seler, nać) gulasz z indyka duszony w sosie własnym (mięso z udźca indyka, olej, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, sos sojowy, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna)	300g	9 krem z zielonych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, brokuł 100g, ziemniaki 50g, seler, nać) gulasz z indyka duszony w sosie własnym (mięso z udźca indyka, olej, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna)	300g	9 krem z zielonych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, brokuł 100g, ziemniaki 50g, seler, nać) gulasz z indyka duszony w sosie własnym (mięso z udźca indyka, olej, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna)	300g	9	
kasza pęczak	150g	1 kasza jęczmienna	150g	1 kasza pęczak	150g	1 kasza pęczak	150g	1 kasza jęczmienna	150g	1	
surówka z czerwonej kapusty (olej rzepakowy, sól, ziola)	120g	120g	120g	120g	120g	120g	120g	120g	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	7 pomidor	60g	7 pomidor	60g	7 pomidor	60g	7 pomidor	60g		
papryka żółta	30g	30g	30g	30g	30g	30g	30g	30g	30g		
sałata zielona	10g	sałata zielona	10g	sałata zielona	10g	sałata zielona	10g	sałata zielona	10g		
pasta z szynki drobiowej	80g	80g	80g	80g	80g	80g	80g	80g	80g		
twaróg półtłusty plaster	60g	7 twaróg półtłusty plaster	60g	7 twaróg półtłusty plaster	60g	7 twaróg półtłusty plaster	60g	7 twaróg półtłusty plaster	60g	7	
kefir	200g	7 kefir	200g	7 kefir	200g	7 kefir	200g	7 kefir	200g	7	
energia (kcal)	2191	2176	2144	2144	2144	2144	2144	2144	2144		
białko (g)	113,2	113	114,8	114,8	114,8	114,8	114,8	114,8	114,8		
węglowod. ogółem (g)	69,7	70,1	75,5	75,5	75,5	75,5	75,5	75,5	75,5		
energia (kcal)	34,9	34,7	35,5	35,5	35,5	35,5	35,5	35,5	35,5		
energia (kcal)	280,9	281,8	293,4	293,4	293,4	293,4	293,4	293,4	293,4		
węglowod. ogółem (g)	59,9	59,9	55,7	55,7	55,5	55,5	55,5	55,5	55,5		
energia (kcal)	27,4	26,8	42,7	42,7	25,9	25,9	25,9	25,9	25,9		
białko (g)	225,6	375,5	2995,30	2150,8	2150,8	2150,8	2150,8	2150,8	2150,8		
energia (kcal)	2191	2176	2144	2144	2144	2144	2144	2144	2144		
białko (g)	113,2	113	114,8	114,8	114,8	114,8	114,8	114,8	114,8		
węglowod. ogółem (g)	69,7	70,1	75,5	75,5	75,5	75,5	75,5	75,5	75,5		
energia (kcal)	34,9	34,7	35,5	35,5	35,5	35,5	35,5	35,5	35,5		
energia (kcal)	280,9	281,8	293,4	293,4	293,4	293,4	293,4	293,4	293,4		
węglowod. ogółem (g)	59,9	59,9	55,7	55,7	55,5	55,5	55,5	55,5	55,5		
energia (kcal)	27,4	26,8	42,7	42,7	25,9	25,9	25,9	25,9	25,9		
białko (g)	225,6	375,5	2995,30	2150,8	2150,8	2150,8	2150,8	2150,8	2150,8		
energia (kcal)	2191	2176	2144	2144	2144	2144	2144	2144	2144		
białko (g)	113,2	113	114,8	114,8	114,8	114,8	114,8	114,8	114,8		
węglowod. ogółem (g)	69,7	70,1	75,5	75,5	75,5	75,5	75,5	75,5	75,5		
energia (kcal)	34,9	34,7	35,5	35,5	35,5	35,5	35,5	35,5	35,5		
energia (kcal)	280,9	281,8	293,4	293,4	293,4	293,4	293,4	293,4	293,4		
węglowod. ogółem (g)	59,9	59,9	55,7	55,7	55,5	55,5	55,5	55,5	55,5		
energia (kcal)	27,4	26,8	42,7	42,7	25,9	25,9	25,9	25,9	25,9		
białko (g)	225,6	375,5	2995,30	2150,8	2150,8	2150,8	2150,8	2150,8	2150,8		
energia (kcal)	2191	2176	2144	2144	2144	2144	2144	2144	2144		
białko (g)	113,2	113	114,8	114,8	114,8	114,8	114,8	114,8	114,8		
węglowod. ogółem (g)	69,7	70,1	75,5	75,5	75,5	75,5	75,5	75,5	75,5		
energia (kcal)	34,9	34,7	35,5	35,5	35,5	35,5	35,5	35,5	35,5		
energia (kcal)	280,9	281,8	293,4	293,4	293,4	293,4	293,4	293,4	293,4		
węglowod. ogółem (g)	59,9	59,9	55,7	55,7	55,5	55,5	55,5	55,5	55,5		
energia (kcal)	27,4	26,8	42,7	42,7	25,9	25,9	25,9	25,9	25,9		
białko (g)	225,6	375,5	2995,30	2150,8	2150,8	2150,8	2150,8	2150,8	2150,8		
energia (kcal)	2191	2176	2144	2144	2144	2144	2144	2144	2144		
białko (g)	113,2	113	114,8	114,8	114,8	114,8	114,8	114,8	114,8		
węglowod. ogółem (g)	69,7	70,1	75,5	75,5	75,5	75,5	75,5	75,5	75,5		
energia (kcal)	34,9	34,7	35,5	35,5	35,5	35,5	35,5	35,5	35,5		
energia (kcal)	280,9	281,8	293,4	293,4	293,4	293,4	293,4	293,4	293,4		
węglowod. ogółem (g)	59,9	59,9	55,7	55,7	55,5	55,5	55,5	55,5	55,5		
energia (kcal)	27,4	26,8	42,7	42,7	25,9	25,9	25,9	25,9	25,9		
białko (g)	225,6	375,5	2995,30	2150,8	2150,8	2150,8	2150,8	2150,8	2150,8		
energia (kcal)	2191	2176	2144	2144	2144	2144	2144	2144	2144		
białko (g)	113,2	113	114,8	114,8	114,8	114,8	114,8	114,8	114,8		
węglowod. ogółem (g)	69,7	70,1	75,5	75,5	75,5	75,5	75,5	75,5	75,5		
energia (kcal)	34,9	34,7	35,5	35,5	35,5	35,5	35,5	35,5	35,5		
energia (kcal)	280,9	281,8	293,4	293,4	293,4	293,4	293,4	293,4	293,4		
węglowod. ogółem (g)	59,9	59,9	55,7	55,7	55,5	55,5	55,5	55,5	55,5		
energia (kcal)	27,4	26,8	42,7	42,7	25,9	25,9	25,9	25,9	25,9		
białko (g)	225,6	375,5	2995,30	2150,8	2150,8	2150,8	2150,8	2150,8	2150,8		
energia (kcal)	2191	2176	2144	2144	2144	2144	2144	2144	2144		
białko (g)	113,2	113	114,8	114,8	114,8	114,8	114,8	114,8	114,8		
węglowod. ogółem (g)	69,7	70,1	75,5	75,5	75,5	75,5	75,5	75,5	75,5		
energia (kcal)	34,9	34,7	35,5	35,5	35,5	35,5	35,5	35,5	35,5		
energia (kcal)	280,9	281,8	293,4	293,4	293,4	293,4	293,4	293,4	293,4		
węglowod. ogółem (g)	59,9	59,9	55,7	55,7	55,5	55,5	55,5	55,5	55,5		
energia (kcal)	27,4	26,8	42,7	42,7	25,9	25,9	25,9	25,9	25,9		
białko (g)	225,6	375,5	2995,30	2150,8	2150,8	2150,8	2150,8	2150,8	2150,8		
energia (kcal)	2191	2176	2144	2144	2144	2144	2144	2144	2144		
białko (g)	113,2	113	114,8	114,8	114,8	114,8	114,8	114,8	114,8		
węglowod. ogółem (g)	69,7	70,1	75,5	75,5	75,5	75,5	75,5	75,5	75,5		
energia (kcal)	34,9	34,7	35,5	35,5	35,5	35,5	35,5	35,5	35,5		
energia (kcal)	280,9	281,8	293,4	293,4	293,4	293,4	293,4	293,4	293,4		
węglowod. ogółem (g)	59,9	59,9	55,7	55,7	55,5	55,5	55,5	55,5	55,5		
energia (kcal)	27,4	26,8	42,7	42,7	25,9	25,9	25,9	25,9	25,9		
białko (g)	225,6	375,5	2995,30	2150,8	2150,8	2150,8	2150,8	2150,8	2150,8		
energia (kcal)	2191	2176	2144	2144	2144	2144	2144	2144	2144		
białko (g)	113,2	113	114,8	114,8	114,8	114,8	114,8	114,8	114,8		
węglowod. ogółem (g)	69,7	70,1	75,5	75,5	75,5	75,5	75,5	75,5	75,5		
energia (kcal)	34,9	34,7	35,5	35,5	35,5	35,5	35,5	35,5	35,5		
energia (kcal)	280,9	281,8	293,4	293,4	293,4	293,4	293,4	293,4	293,4		
węglowod. ogółem (g)	59,9	59,9	55,7	55,7	55,5	55,5	55,5	55,5	55,5		
energia (kcal)	27,4	26,8	42,7	42,7	25,9	25,9	25,9	25,9	25,9		
białko (g)	225,6	375,5	2995,30	2150,8	2150,8	2150,8	2150,8	2150,8	2150,8		
energia (kcal)	2191	2176	2144	2144	2144	2144	2144	2144	2144		
białko (g)	113,2	113	114,8	114,8	114,8	114,8	114,8	114,8	114,8		
węglowod. ogółem (g)	69,7	70,1	75,5	75,5	75,5	75,5	75,5	75,5	75,5		
energia (kcal)	34,9	34,7	35,5	35,5	35,5	35,5	35,5	35,5	35,5		
energia (kcal)	280,9	281,8	293,4	293,4	293,4	293,4	293,4	293,4	293,4		
węglowod. ogółem (g)	59,9	59,9	55,7	55,7	55,5	55,5	55,5	55,5	55,5		
energia (kcal)	27,4	26,8	42,7	42,7	25,9	25,9	25,9	25,9	25,9		
białko (g)	225,6	375,5	2995,30	2150,8	2150,8	2150,8	2150,8	2150,8	2150,8		
energia (kcal)	2191	2176	2144	2144	2144	2144	2144	2144	2144		
białko (g)	113,2	113	114,8	114,8	114,8	114,8	114,8	114,8	114,8		
węglowod. ogółem (g)	69,7	70,1	75,5	75,5	75,5	75,5	75,5	75,5	75,5		
energia (kcal)	34,9	34,7	35,5	35,5	35,5	35,5	35,5	35,5	35,5		
energia (kcal)	280,9	281,8	293,4	293,4	293,4	293,					

WTOREK 19.11.2024			JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC			catering					
PODSTAWOWA	ALB. BERN	LATWOSTRAWNA	ALB. BERN	Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSYJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALB. BERN	BOGATOBIAŁKOWA	ALB. BERN	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALB. BERN		
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			
hummus buraczkowy 60g	6,11	pasztet drobiowy 80g		hummus buraczkowy 60g	6,11	pasztet drobiowy 80g		pasztet drobiowy 80g			
ser caprese 80g	7	ser caprese 80g	7	ser caprese 80g	7	ser caprese 80g	7	ser caprese 80g	7		
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		
duszona polędwica wieprzowa w sosie z warzywami (wieprzowina, cukinia, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	9	duszona polędwica wieprzowa w sosie z warzywami (wieprzowina, cukinia, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	9	duszona polędwica wieprzowa w sosie z warzywami (wieprzowina, cukinia, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	9	duszona polędwica wieprzowa w sosie z warzywami (wieprzowina, cukinia, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	9	duszona polędwica wieprzowa w sosie z warzywami (wieprzowina, cukinia, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	9		
ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g			
marchew tarta z zieloną pietruszką 100g		marchew tarta z zieloną pietruszką 100g		marchew tarta z zieloną pietruszką 100g		marchew tarta z zieloną pietruszką 100g		marchew tarta z zieloną pietruszką 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 cukinii 30g		papryka konserwowa 30g		pasta z cukinii 30g		pasta z cukinii 30g			
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g			
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 z ryżem, selerem, tuńczykiem z wody i ogórkiem kiszonym (majonez odtłuszczony, sól, pieprz) 250g	4,9	tuńczykiem z wody i ogórkiem kiszonym bez skórki (majonez odtłuszczony, sól, pieprz) 250g	4,9	selerem, tuńczykiem z wody i ogórkiem kiszonym (majonez odtłuszczony, sól, pieprz) 250g	4,9	tuńczykiem z wody i ogórkiem kiszonym (majonez odtłuszczony, sól, pieprz) 250g	4,9	sałatka z ryżem, selerem, tuńczykiem z wody (majonez odtłuszczony, sól, pieprz) 250g	4,9		
jogurt naturalny 100g	7	jogurt naturalny 100g	7	jogurt naturalny 100g	7	jogurt naturalny 100g	7	jogurt naturalny 100g	7		

ŚRODA 20.11.2024			JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC				catering							
PODSTAWOWA		ALBEMEN Y	LATWOSTRAWNA		Y	Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSYWAJALNYCH WĘGŁODANÓW		Y	BOGATOBIAŁKOWA		Y	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDŁ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		Y
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		marchew w plastekach gotowana	30g		ogórek zielony	30g		marchew w plastekach gotowana	30g		marchew w plastekach gotowana	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g	
jajko na twardo	60g	3	jajko na miękko	60g	3	jajko na twardo	60g	3	jajko na miękko	60g	3	jajko na miękko	60g	3
* * * * *														
						jabłko		150g	jabłko		200g			
* * * * *														
zupa kalafiorowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń)	300g	9	zupa kalafiorowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń)	300g	9	zupa kalafiorowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń)	300g	9	zupa kalafiorowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń)	300g	9	zupa kalafiorowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń)	300g	9
16g,marchew, pietruszka, seler, kalafior, ryż biały)			16g,marchew, pietruszka, seler, kalafior, ryż biały)			16g,marchew, pietruszka, seler, kalafior, ryż biały)			16g,marchew, pietruszka, seler, kalafior, ryż biały)			16g,marchew, pietruszka, seler, kalafior, ryż biały)		
gulasz drobiowy duszony z marchewką (filet z kurczaka, olej,bulion warzywny,passata	200g	1,9	gulasz drobiowy duszony z marchewką (filet z kurczaka, olej,bulion warzywny,passata	200g	1,9	gulasz drobiowy duszony z marchewką (filet z kurczaka, olej,bulion warzywny,passata	200g	1,9	gulasz drobiowy duszony z marchewką (filet z kurczaka, olej,bulion warzywny,passata	200g	1,9	gulasz drobiowy duszony z marchewką (filet z kurczaka, olej,bulion warzywny,passata	200g	1,9
pomidorowa, oregano, mąka pszena, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń)			pomidorowa, oregano, mąka pszena, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń)			pomidorowa, oregano, mąka pszena, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń)			pomidorowa, oregano, mąka pszena, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń)			pomidorowa, oregano, mąka pszena, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń)		
16g)			16g)			16g)			16g)			16g)		
kopytka (ziemniaki 70g, mąka pszena 50g, olej rzepakowy, sól)	150g	1	kopytka (ziemniaki 70g, mąka pszena 50g, olej rzepakowy, sól)	150g	1	pszena razowa 50g, olej rzepakowy, sól)	150g	1	kopytka (ziemniaki 70g, mąka pszena 50g, olej rzepakowy, sól)	150g	1	kopytka (ziemniaki 70g, mąka pszena 50g, olej rzepakowy, sól)	150g	1
ogórek kiszony	120g		ogórek kiszony bez skórki	120g		ogórek kiszony	120g		ogórek kiszony bez skórki	120g		marchewka tarta (olej rzepakowy, nać pietruszki)	120g	
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
* * * * *														
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-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
pomidorki koktajlowe potówki	60g		pomidorki koktajlowe potówki	60g		pomidorki koktajlowe potówki	60g		pomidorki koktajlowe potówki	60g		pomidorki koktajlowe potówki	60g	
papryka konserwowa czerwona	30g		pasta z pieczonego buraka	30g		papryka konserwowa czerwona	30g		pasta z pieczonego buraka	30g		pasta z pieczonego buraka	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
pasta twarogowa z jogurtem naturalnym i pietruszką	80g	7	pasta twarogowa z jogurtem naturalnym i pietruszką	80g	7	pasta twarogowa z jogurtem naturalnym i pietruszką	80g	7	pasta twarogowa z jogurtem naturalnym i pietruszką	100g	7	pasta twarogowa z jogurtem naturalnym i pietruszką	80g	7
kielbasa parówkowa z wody	60g		kielbasa parówkowa z wody	60g		kielbasa parówkowa z wody	60g		kielbasa parówkowa z wody	80g		kielbasa parówkowa z wody	60g	
serek homogenizowany	130g	7	serek homogenizowany	130g	7	serek homogenizowany	130g	7	serek homogenizowany	130g	7	serek homogenizowany	130g	7
* * * * *														
energia (kcal)	2243		2227			2280			2337			2286		
białko (g)	117,7		117,8			118,3			125,7			118,4		
węglowod. ogółem (g)	65,9		66,1			71,8			70,5			67,1		
energia (kcal)	27		26,8			27,6			27,8			26,9		
węglowod. ogółem (g)	302,2		303,9			313,6			308,6			307,2		
energia (kcal)	50,2		51,8			42,3			48,9			43,1		
energia (kcal)	26,8		26,1			41,9			28,8			37,4		
energia (kcal)	3025		3057,4			3123,2			2189,4			3071		

	CZWARTEK 21.11.2024			JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC			catering								
	PODSTAWOWA	Y	ALBERG	LATWOSTRAWNA	Y	ALBERG	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Y	ALBERG	BOGATOBIAŁKOWA	Y	ALBERG	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	Y	ALBERG
	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			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 słonecznika 10g			kietki słonecznika 10g			kietki słonecznika 10g			kietki słonecznika 10g			kietki słonecznika 10g		
	szynka kanapkowa drobiowa 80g			szynka kanapkowa drobiowa 80g			szynka kanapkowa drobiowa 80g			szynka kanapkowa drobiowa 80g			szynka kanapkowa drobiowa 80g		
	serek kanapkowy koperkowy 60g	7		serek kanapkowy koperkowy 60g	7		serek kanapkowy koperkowy 60g	7		serek kanapkowy koperkowy 60g	7		serek kanapkowy koperkowy 60g	7	
H							mandarynka 100g			mandarynka 100g					
S A L A T K I	zupa szpinakowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeŕ) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak 100g) 300g	9		zupa szpinakowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeŕ) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak 100g) 300g	9		zupa szpinakowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeŕ) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak 100g) 300g	9		zupa szpinakowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeŕ) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak 100g) 300g	9		zupa szpinakowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeŕ) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak 100g) 300g	9	
	pieczony kotlet drobiowy mielony w sosie ziółowym (jaja, mięso drobiowe, mąka pszenna) 200g (150g,50g)	1,3		pieczony kotlet drobiowy mielony w sosie ziółowym (jaja, mięso drobiowe, mąka pszenna) 200g (150g,50g)	1,3		pieczony kotlet drobiowy mielony w sosie ziółowym (jaja, mięso drobiowe, mąka pszenna razowa) 200g (150g,50g)	1,3		pieczony kotlet drobiowy mielony w sosie ziółowym (jaja, mięso drobiowe, mąka pszenna) 200g (150g,50g)	1,3		pieczony kotlet drobiowy mielony w sosie ziółowym (jaja, mięso drobiowe, mąka pszenna) 200g (150g,50g)	1,3	
	ryż basmati 150g			ryż basmati 150g			ryż basmati 150g			ryż basmati 150g			ryż basmati 150g		
	biała kapusta z olejem rzepakowym 120g			marchewka baby gotowana 120g			biała kapusta z olejem rzepakowym 120g			marchewka baby gotowana 120g			marchewka baby gotowana 120g		
	herbata owocowa 250ml			herbata owocowa 250ml			herbata owocowa 250ml			herbata owocowa 250ml			herbata owocowa 250ml		
S A L A T K I	herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml		
	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1		pieczywo pszenne 100g	1		pieczywo 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		
S A L A T K I	sałata frezyjska czerwona 10g			sałata frezyjska czerwona 10g			sałata frezyjska czerwona 10g			sałata frezyjska czerwona 10g			sałata frezyjska czerwona 10g		
	sałatka makaronowa z serem typu włoskiego i cukinią (makaron rurki pszenny 100g, ser typu włoskiego, cukinia, sól, pieprz, zioła, olej rzepakowy) 200g	1,3,7		sałatka makaronowa z serem typu włoskiego i cukinią (makaron rurki pszenny 100g, ser typu włoskiego, cukinia, sól, pieprz, zioła, olej rzepakowy) 200g	1,3,7		sałatka makaronowa z serem typu włoskiego i cukinią (makaron rurki pszenny razowy 100g, ser typu włoskiego, cukinia, sól, pieprz, zioła, olej rzepakowy) 200g	1,3,7		sałatka makaronowa z serem typu włoskiego i cukinią (makaron rurki pszenny 100g, ser typu włoskiego, cukinia, sól, pieprz, zioła, olej rzepakowy) 200g	1,3,7		sałatka makaronowa z serem typu włoskiego i cukinią (makaron rurki pszenny 100g, ser typu włoskiego, cukinia, sól, pieprz, zioła, olej rzepakowy) 200g	1,3,7	
	kremowa pasta z topatki z pietruszką (odtłuszczony majonez, topatka pieczona, pietruszka) 100g (30g,60g,10g)	3		kremowa pasta z topatki z pietruszką (odtłuszczony majonez, topatka pieczona, pietruszka) 100g (30g,60g,10g)	3		kremowa pasta z topatki z pietruszką (odtłuszczony majonez, topatka pieczona, pietruszka) 100g (30g,60g,10g)	3		kremowa pasta z topatki z pietruszką (odtłuszczony majonez, topatka pieczona, pietruszka) 100g (30g,60g,10g)	3		kremowa pasta z topatki z pietruszką (odtłuszczony majonez, topatka pieczona, pietruszka) 100g (30g,60g,10g)	3	
	jogurt naturalny 150g	7		jogurt naturalny 150g	7		jogurt naturalny 150g	7		jogurt naturalny 150g	7		jogurt naturalny 150g	7	
	H														
energetyka (kcal)	2 183			2 177			2 246			2 259			2 227		
białko (g)	107,5			106,7			109,1			115,7			110,6		
tłuszcz (g)	74,3			74,9			80,1			79,1			76,2		
węglowod. całkowite (g)	26,2			26,1			26,8			27,4			26,3		
węglowod. przyswajalne (g)	278,5			280,6			291			276,8			291		
węglowod. jednod. (g)	49,8			52,6			43,7			49,8			51,7		
węglowod. dwud. (g)	28			29			44,3			29,7			39,6		
sól (g)	1750,9			2725,3			1918,8			630,9			2839,1		

PIĄTEK 22.11.2024																
JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC																
PODSTAWOWA			ALB	Y	LATWOSTRAWNA	ALB	Y	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁODANÓW	ALB	Y	BOGATOBIAŁKOWA	ALB	Y	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALB	Y
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				marchewka baby z wody	30g		papryka żółta	30g		marchewka baby z wody	30g		marchewka baby z wody	30g	
sałata zielona	10g				sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
serek wiejski z koperkiem	60g	7			serek wiejski z koperkiem	60g	7	serek wiejski z koperkiem	60g	7	serek wiejski z koperkiem	80g	7	serek wiejski z koperkiem	60g	7
połudwica drobiowa	60g				połudwica drobiowa	60g		połudwica drobiowa	60g		połudwica drobiowa	80g		połudwica drobiowa	60g	
								gruszka	150g		gruszka	150g				
zupa marchewkowa z kurkumą (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki, marchew ,seler, pietruszka, dynia)	300g	9			zupa marchewkowa z kurkumą (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki, marchew ,seler, pietruszka, dynia)	300g	9	zupa marchewkowa z kurkumą (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki, marchew ,seler, pietruszka, dynia)	300g	9	zupa marchewkowa z kurkumą (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki, marchew ,seler, pietruszka, dynia)	300g	9	zupa marchewkowa z kurkumą (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki, marchew ,seler, pietruszka, dynia)	300g	9
kotlet rybny pieczony w sosie koperkowym (miruna, mąka pszenna, jaja, koper, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	200g	1,3,4			kotlet rybny pieczony w sosie koperkowym (miruna, mąka pszenna, jaja, koper, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	200g	1,3,4	kotlet rybny pieczony w sosie koperkowym (miruna, mąka pszenna, jaja, koper, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	200g	1,3,4	kotlet rybny pieczony w sosie koperkowym (miruna, mąka pszenna, jaja, koper, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	200g	1,3,4	kotlet rybny pieczony w sosie koperkowym (miruna, mąka pszenna, jaja, koper, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	200g	1,3,4
puree z ziemniaka i kalafiora	200g				puree z ziemniaka i kalafiora	200g (70:30)		ziemniaki z wody	200g		puree z ziemniaka i kalafiora	200g (70:30)		puree z ziemniaka i kalafiora	200g (70:30)	
fasolka szparagowa z wody	120g				fasolka szparagowa z wody	120g		fasolka szparagowa z wody	120g		fasolka szparagowa z wody	120g		fasolka szparagowa z wody	120g	
herbata owocowa	250ml				herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
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 cukinii z kolendrą	30g		ogórek zielony	30g		pasta z cukinii z kolendrą	30g		pasta z cukinii z kolendrą	30g	
sałata zielona	10g				sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
serek homogenizowany					serek homogenizowany			serek homogenizowany			serek homogenizowany			serek homogenizowany		
śmietankowy	130g	7			śmietankowy	130g	7	śmietankowy	130g	7	śmietankowy	130g	7	śmietankowy	130g	7
naleśnik z szynką kanapkową wieprzową, ser mozzarella (mąka pszenna 50g, jaja 60g, mozzarella, szynka wieprzowa gotowana, olej rzepakowy, sól, ziota)	150g	1,3,7			naleśnik z szynką kanapkową wieprzową, ser mozzarella (mąka pszenna 50g, jaja 60g, mozzarella, szynka wieprzowa gotowana, olej rzepakowy, sól, ziota)	150g	1,3,7	naleśnik z szynką kanapkową wieprzową, ser mozzarella (mąka pszenna razowa 50g, jaja 60g, mozzarella, szynka wieprzowa gotowana, olej rzepakowy, sól, ziota)	150g	1,3,7	naleśnik z szynką kanapkową wieprzową, ser mozzarella (mąka pszenna 50g, jaja 60g, mozzarella, szynka wieprzowa gotowana, olej rzepakowy, sól, ziota)	150g	1,3,7	naleśnik z szynką kanapkową wieprzową, ser mozzarella (mąka pszenna 50g, jaja 60g, mozzarella, szynka wieprzowa gotowana, olej rzepakowy, sól, ziota)	150g	1,3,7
maślanka	150ml	7			maślanka	150ml	7	maślanka	150ml	7	maślanka	150ml	7	maślanka	150ml	7
energetyka (kcal)	2 125				energetyka (kcal)	2 130		energetyka (kcal)	2 287		energetyka (kcal)	2 296		energetyka (kcal)	2 153	
białko (g)	107,7				białko (g)	108		białko (g)	110,4		białko (g)	116,9		białko (g)	110,7	
węglowodory ogółem (g)	60,3				węglowodory ogółem (g)	60,8		węglowodory ogółem (g)	66,4		węglowodory ogółem (g)	64,8		węglowodory ogółem (g)	62,2	
Węglowodory nasycone (g)	25				Węglowodory nasycone (g)	24,9		Węglowodory nasycone (g)	25,8		Węglowodory nasycone (g)	26		Węglowodory nasycone (g)	25,1	
Węglowodory nienasycone (g)	298,3				Węglowodory nienasycone (g)	304,1		Węglowodory nienasycone (g)	337,1		Węglowodory nienasycone (g)	323		Węglowodory nienasycone (g)	309,1	
Węglowodory ogółem (g)	42,9				Węglowodory ogółem (g)	50,7		Węglowodory ogółem (g)	48,5		Węglowodory ogółem (g)	54,6		Węglowodory ogółem (g)	54,2	
Węglowodory ogółem (g)	34				Węglowodory ogółem (g)	33,8		Węglowodory ogółem (g)	51,3		Węglowodory ogółem (g)	36,7		Węglowodory ogółem (g)	44,6	
Węglowodory ogółem (g)	2658,2				Węglowodory ogółem (g)	3609,6		Węglowodory ogółem (g)	2626,8		Węglowodory ogółem (g)	1851,8		Węglowodory ogółem (g)	3721,1	

SOBOTA 23.11.2024															JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC															catering														
PODSTAWOWA					ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA					Y	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁODANÓW					Y	BOGATOBIAŁKOWA					Y	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO					Y	ALERGEN														
płatki kukurydziane 80g					1	płatki kukurydziane 80g					1	płatki owsiane 80g					1	płatki owsiane 80g					1	płatki kukurydziane 80g					1						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						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						7									
pomidor 60g						pomidor 60g						pomidor 60g						pomidor 60g						pomidor 60g																				
tapenada z czarnych oliwek 30g						tapenada z czarnych oliwek 30g						tapenada z czarnych oliwek 30g						tapenada z czarnych oliwek 30g						tapenada z czarnych oliwek 30g																				
kietki słonecznika 10g						kietki słonecznika 10g						kietki słonecznika 10g						kietki słonecznika 10g						kietki słonecznika 10g																				
pasta twarogowa na jogurcie z koperkiem 100g					7	pasta twarogowa na jogurcie z koperkiem 100g					7	pasta twarogowa na jogurcie z koperkiem 100g					7	pasta twarogowa na jogurcie z koperkiem 100g					7	pasta twarogowa na jogurcie z koperkiem 100g					7						7									
szynka wiejska gotowana 60g						szynka wiejska gotowana 60g						szynka wiejska gotowana 60g						szynka wiejska gotowana 80g						szynka wiejska gotowana 60g																				
												banan zielony 150g						banan zielony 150g																										
zupa jarzynowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny, cukinia 100g, ziemniaki 100g, brokuł 50g, marchew 50g,) makaron z sosem bakłażanowym (makaron pszenny rurki, passata pomidorowa, szpinak, tofu naturalne, bakłażan, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką herbata owocowa 250ml herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytne 100g masło extra 10g pomidor 60g ogórek zielony 30g roszponka 10g pasta z makreli w sosie własnym z ogórkiem kiszonym bez skórki z ziołami twaróg plastry 60g					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						9,1								
					350g	1,3,6,9	makaron z sosem bakłażanowym (makaron pszenny rurki, passata pomidorowa, szpinak, tofu naturalne, bakłażan, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 350g					1,3,6,9	makaron z sosem bakłażanowym (makaron pszenny razowy rurki, passata pomidorowa, szpinak, tofu naturalne, bakłażan, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 350g					1,3,6,9	makaron z sosem bakłażanowym (makaron pszenny rurki, passata pomidorowa, szpinak, tofu naturalne, bakłażan, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 350g					1,3,6,9	makaron z sosem bakłażanowym (makaron pszenny rurki, szpinak, tofu naturalne, bakłażan, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 350g					1,3,6,9						1,3,6,9								
					120g		burak tarty z olejem rzepakowym i pietruszką 120g						surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką 120g						burak tarty z olejem rzepakowym i pietruszką 120g						burak tarty z olejem rzepakowym i pietruszką 120g																			
					250ml		herbata owocowa 250ml						herbata owocowa 250ml						herbata owocowa 250ml						herbata owocowa 250ml						herbata owocowa 250ml													
					250ml		herbata czarna 250ml						herbata czarna 250ml						herbata czarna 250ml						herbata czarna 250ml						herbata czarna 250ml													
					100g	1	pieczywo pszenne 100g					1	pieczywo pszenno-żytne razowe 120g					1	pieczywo pszenno-żytne 100g					1	pieczywo graham 120g					1						1								
masło extra 10g pomidor 60g ogórek zielony 30g roszponka 10g pasta z makreli w sosie własnym z ogórkiem kiszonym bez skórki z ziołami twaróg plastry 60g					10g	7	masło extra 10g					7	masło extra 10g					7	masło extra 10g					7	masło extra 10g					7						7								
					60g		pomidor 60g						pomidor 60g						pomidor 60g						pomidor 60g																			
					30g		pasta z marchewki z pietruszką 30g						ogórek zielony 30g						pasta z marchewki z pietruszką 30g						pasta z marchewki z pietruszką 30g																			
					10g		roszponka 10g						roszponka 10g						roszponka 10g						roszponka 10g																			
					100g	4	pasta z makreli w sosie własnym z ogórkiem kiszonym bez skórki z ziołami 100g					4	pasta z makreli w sosie własnym z ogórkiem kiszonym bez skórki z ziołami 100g					4	pasta z makreli w sosie własnym z ogórkiem kiszonym bez skórki z ziołami 100g					4	pasta z makreli w sosie własnym z ziołami 100g					4						4								
					60g	7	twaróg plastry 60g					7	twaróg plastry 60g					7	twaróg plastry 60g					7	twaróg plastry 60g					7						7								
jogurt naturalny 150g					7	jogurt naturalny 150g					7	jogurt naturalny 150g					7	jogurt naturalny 150g					7	jogurt naturalny 150g					7						7									
energia (kcal)					2 108										2 268										2 254										2 138									
białko (g)					108,3										112,9										115,3										111,9									
węglowodany ogółem (g)					60,9										72,6										70,8										62,8									
tłuszcze ogółem (g)					19,5										20,1										20,1										19,6									
tłuszcze nasycone (g)					287,9										309,3										294,3										296,6									
węglowodany ogółem (g)					41,9										40,9										37										33,2									
tłuszcze nasycone (g)					26,6										43,5										29										37,3									
energia (kcal)					2361,4										3128,5										2031,7										4024,3									

NIEDZIELA 24.11.2024				JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC				catering											
PODSTAWOWA		ALBEMEN	Y	LATWOSTRAWNA		ALBEMEN	Y	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁODANÓW		ALBEMEN	Y	BOGATOBIAŁKOWA		ALBEMEN	Y	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALBEMEN	Y
płatki kukurydziane	80g	1		płatki kukurydziane	80g	1		płatki owsiane	80g	1		płatki owsiane	80g	1		płatki kukurydziane	80g	1	
mleko 1,5%	200ml	7		mleko 1,5%	200ml	7		mleko 1,5%	200ml	7		mleko 1,5%	200ml	7		mleko 1,5%	200ml	7	
herbata czarna	250ml			herbata czarna	250ml	1		herbata czarna	250ml			herbata czarna	250ml			herbata czarna	250ml		
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1		pieczywo pszenne	100g	1		pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1		pieczywo pszenno-żytnie	100g	1		pieczywo graham	120g	1	
masło extra	10g	7		masło extra	10g			masło extra	10g	7		masło extra	10g	7		masło extra	10g		
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 baby	30g		
miks sałat (rukola, roszponka, sałata zielona)	10g			miks sałat (rukola, roszponka, sałata zielona)	10g			miks sałat (rukola, roszponka, sałata zielona)	10g			miks sałat (rukola, roszponka, sałata zielona)	10g			miks sałat (rukola, roszponka, sałata zielona)	10g		
fritata z pieca z cukinią i pieczarkami	150g	3		fritata z pieca z cukinią	150g	3		fritata z pieca z cukinią i pieczarkami	150g	3		fritata z pieca z cukinią	150g	3		fritata z pieca z cukinią	150g	3	
szynka wieprzowa parzona	80g			szynka wieprzowa parzona	80g			szynka wieprzowa parzona	80g			szynka wieprzowa parzona	80g			szynka wieprzowa parzona	80g		
								jabłko	150g					jabłko	150g				
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		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	
eskalopki wieprzowe duszone w sosie warzywnym (topatka wieprzowa 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, ziota, sól, pieprz)	200g	9		eskalopki wieprzowe duszone w sosie warzywnym (topatka wieprzowa 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, ziota, sól, pieprz)	200g	9		eskalopki wieprzowe duszone w sosie warzywnym (topatka wieprzowa 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, ziota, sól, pieprz)	200g	9		eskalopki wieprzowe duszone w sosie warzywnym (topatka wieprzowa 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, ziota, sól, pieprz)	200g	9		eskalopki wieprzowe duszone w sosie warzywnym (topatka wieprzowa 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, ziota, sól, pieprz)	200g	9	
mlode ziemniaki z wody	200g			mlode ziemniaki z wody	200g			mlode ziemniaki z wody	200g			mlode ziemniaki z wody	200g			mlode ziemniaki z wody	200g		
kapusta kiszona z marchewką i olejem rzepakowym	120g			marchew tarta z olejem rzepakowym	120g			kapusta kiszona z marchewką i olejem rzepakowym	120g			marchew tarta z olejem rzepakowym	120g			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			marchew baby	30g		
sałata masłowa	10g			sałata masłowa	10g			sałata masłowa	10g			sałata masłowa	10g			sałata masłowa	10g		
twaróg półtłusty plastry	100g	7		twaróg półtłusty plastry	100g	7		twaróg półtłusty plastry	100g	7		twaróg półtłusty plastry	100g	7		twaróg półtłusty plastry	100g	7	
szynka drobiowa w galarecie	100g	7.9		szynka drobiowa w galarecie	100g	7.9		szynka drobiowa w galarecie	100g	7.9		szynka drobiowa w galarecie	100g	7.9		szynka drobiowa w galarecie	100g	7.9	
maślanka	200ml	7		maślanka	200ml	7		maślanka	200ml	7		maślanka	200ml	7		maślanka	200ml	7	

PONIEDZIAŁEK 25.11.2024				JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC				locaterina																											
PODSTAWOWA		Y	ALERGEN	LATWOSTRAWNA		Y	ALERGEN	Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSYWAJALNYCH WĘGŁODANÓW		Y	ALERGEN	BOGATOBIAŁKOWA		Y	ALERGEN	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		Y	ALERGEN																
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 lucerny		10g		kietki lucerny		10g		kietki lucerny		10g		kietki lucerny		10g		kietki lucerny		10g																	
ser żółty		80g	7	ser żółty odtłuszczony		80g	7	ser żółty		80g	7	ser żółty		80g	7	ser żółty odtłuszczony		80g	7																
pasztet drobiowy z kurcząt		60g	1,3,9,10	pasztet drobiowy z kurcząt		60g	1,3,9,10	pasztet drobiowy z kurcząt		60g	1,3,9,10	pasztet drobiowy z kurcząt		60g	1,3,9,10	pasztet drobiowy z kurcząt		60g	1,3,9,10																
								mandarynka		100g		mandarynka		100g																					
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	zupa selerowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, ziemniaki 100g)		300g	9																
		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, zioła)				200g	1,9			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, zioła)				200g	1,9			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, zioła)		200g	1,9	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, zioła)		200g	1,9										
						ziemniaki z wody								200g						ziemniaki z wody				200g		ziemniaki z wody		200g							
														surówka z czerwonej kapusty (olej rzepakowy, nać pietruszka)										120g				buraki tarte		120g					
																								herbata owocowa						250ml		herbata owocowa		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	masło extra		10g	7																
pomidor		60g		pomidor		60g		pomidor		60g		pomidor		60g		pomidor		60g																	
rzodkiewka		30g		pasta z pieczonego buraka		30g		rzodkiewka		30g		pasta z pieczonego buraka		30g		pasta z pieczonego buraka		30g																	
sałata masłowa		10g		sałata masłowa		10g		sałata masłowa		10g		sałata masłowa		10g		sałata masłowa		10g																	
ser typu włoskiego plastry		80g	7	ser typu włoskiego plastry		80g	7	ser typu włoskiego plastry		80g	7	ser typu włoskiego plastry		80g	7	ser typu włoskiego plastry		80g	7																
szynka kanapkowa wieprzowa		60g		szynka kanapkowa wieprzowa		60g		szynka kanapkowa wieprzowa		60g		szynka kanapkowa wieprzowa		60g		szynka kanapkowa wieprzowa		60g																	
kefir		200ml	7	kefir		200ml	7	kefir		200ml	7	kefir		200ml	7	kefir		200ml	7																
Energia (kcal)		2 288				2 274				2 343				2 337				2 318																	
Białko (g)		128,3				128,3				131,1				135,5				131,3																	
Tłuszcze ogółem (g)		65,3				65,9				71,3				69,5				67,2																	
Węglowodory nasycone (g)		30,5				30,3				31,1				31,1				30,5																	
Węglowodory ogółem (g)		304,3				304,9				315,4				300,9				315																	
Witamina B12 (mcg)		36,9				37,7				35,9				39,1				61																	
Witamina B6 (mg)		37,5				37,3				54,5				406				48,2																	
Witamina C (mg)		2497,6				3402,7				3050,7				2256,3				3560,5																	

WTOREK 26.11.2024			JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC			katering		
PODSTAWOWA	Y	ALBEM	Y	ALBEM	Y	ALBEM	Y	ALBEM
LATWOSTRAWNA			Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSYWAJALNYCH WĘGŁODANÓW		BOGATOBIAŁKOWA		LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDŁ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	
herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1		pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo pszenno-żytnie 120g	1	pieczywo graham 120g	1
masło extra 10g	7		masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7
pomidor 60g			pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
ogórek kiszony 30g			ogórek kiszony bez skórki 30g		ogórek kiszony 30g		ogórek kiszony bez skórki 30g	
roszponka 10g			roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g	
jaja na twardo 120g	3		jaja na miękko 120g	3	jaja na twardo 120g	3	jaja na miękko 120g	3
kietbasa biała wieprzowa z wody 60g			kietbasa biała wieprzowa z wody 60g		kietbasa biała wieprzowa z wody 60g		kietbasa biała wieprzowa z wody 60g	
			jabtko 150g		jabtko 150g			
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	jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 300g	9
pieczony filet z indyka (pierś z indyka, mleko, sól, pieprz, ziota) 150g	7		pieczony filet z indyka (pierś z indyka, mleko, sól, pieprz, ziota) 150g	7	pieczony filet z indyka (pierś z indyka, mleko, sól, pieprz, ziota) 150g	7	pieczony filet z indyka (pierś z indyka, mleko, sól, pieprz, ziota) 150g	7
puree z ziemniaka i kalafiora 10g (150g:50g)			puree z ziemniaka i kalafiora 10g (150g:50g)		ziemniaki z wody 200g		puree z ziemniaka i kalafiora 10g (150g:50g)	
surówka z kapusty pekińskiej z pietruszką 120g			tarta marchewka z jabłkiem 120g		surówka z kapusty pekińskiej z pietruszką 120g		tarta marchewka z jabłkiem 120g	
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 120g	1	pieczywo graham 120g	1
masło extra 10g	7		masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7
pomidor 60g			pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
ogórek kiszony 30g			ogórek kiszony bez skórki 30g		ogórek kiszony 30g		ogórek kiszony bez skórki 30g	
sałata zielona 10g			sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
twaróg plastry 80g	7		twaróg plastry 80g	7	twaróg plastry 80g	7	twaróg plastry 80g	7
warzywna zapiekanka ryżowa z mięsem drobiowym (mielone mięso z indyka, ryż, marchew, pietruszka, cukinia, passata pomidorowa, olej rzepakowy, sól, ziota) 150g			warzywna zapiekanka ryżowa z mięsem drobiowym (mielone mięso z indyka, ryż, marchew, pietruszka, cukinia, passata pomidorowa, olej rzepakowy, sól, ziota) 150g		warzywna zapiekanka ryżowa z mięsem drobiowym (mielone mięso z indyka, ryż brązowy, marchew, pietruszka, cukinia, passata pomidorowa, olej rzepakowy, sól, ziota) 150g		warzywna zapiekanka ryżowa z mięsem drobiowym (mielone mięso z indyka, ryż brązowy, marchew, pietruszka, cukinia, olej rzepakowy, sól, ziota) 150g	
jogurt pitny naturalny 150g	7		jogurt pitny naturalny 150g	7	jogurt pitny naturalny 150g	7	jogurt pitny naturalny 150g	7
energia (kcal)	2 258		2 257		2 276		2 273	
białko (g)	117		117,2		114,1		115,4	
węglowod. ogółem (g)	79,4		79,9		81,3		79,7	
tłuszcze (Białaczona ogółem) (g)	31		30,9		31		31,3	
węglowod. ogółem (g)	272,3		276,1		287,3		272,4	
mięso i drożdżowe (g)	59,7		59,9		59,5		55,7	
mięso i drożdżowe (g)	26		26		40,8		26	
mięso i drożdżowe (g)	2114,6		3941,2		3211,4		2236,7	
mięso								

ŚRODA 27.11.2024				JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC				catering											
PODSTAWOWA		ALERGEN	Y	ŁATWOSTRAWNA		ALERGEN	Y	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁODANÓW		ALERGEN	Y	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGEN	Y	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDŁ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGEN	Y
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 gotowany w plastrach z pietruszką zieloną	30g			ogórek zielony	30g			burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną	30g			burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną	30g		
miks sałat	10g			miks sałat	10g			miks sałat	10g			miks sałat	10g			miks sałat	10g		
pasta twarogowa z rzodkiewką	80g		7	pasta twarogowa z koperkiem	80g		7	pasta twarogowa z rzodkiewką	80g		7	pasta twarogowa z koperkiem	100g		7	pasta twarogowa z koperkiem	80g		7
szynka kanapkowa drobiowa	60g			szynka kanapkowa drobiowa	60g			szynka kanapkowa drobiowa	60g			szynka kanapkowa drobiowa	80g			szynka kanapkowa drobiowa	60g		
								sok wielowarzywny	150ml			sok wielowarzywny	150ml						
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
pieczone trybowane udko z kurczaka w sosie ziołowym (sól, pieprz, zioła, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	200g		9	pieczone trybowane udko z kurczaka w sosie ziołowym (sól, pieprz, zioła, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	200g		9	pieczone trybowane udko z kurczaka w sosie ziołowym (sól, pieprz, zioła, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	200g		9	pieczone trybowane udko z kurczaka w sosie ziołowym (sól, pieprz, zioła, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	200g		9	pieczone trybowane udko z kurczaka w sosie ziołowym (sól, pieprz, zioła, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	200g		9
kasza bulgur	150g		1	kasza bulgur	150g		1	kasza bulgur	150g		1	kasza bulgur	150g		1	kasza bulgur	150g		1
surówka z białej kapusty z koperkiem (olej rzepakowy, sól)	120g			marchewka tarta z jabłkiem	120g			surówka z białej kapusty z koperkiem (olej rzepakowy, sól)	120g			marchewka tarta z jabłkiem	120g			marchewka tarta z jabłkiem	120g		
herbata owocowa	250ml			herbata owocowa	250ml			herbata owocowa	250ml			herbata owocowa	250ml			herbata owocowa	250ml		
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
rzodkiewka	60g			pomidor	60g			rzodkiewka	60g			pomidor	60g			pomidor	60g		
ogórek zielony	30g			pasta z młodej marchewki z czarnuszką zmieloną	30g			ogórek zielony	30g			pasta z młodej marchewki z czarnuszką zmieloną	30g			pasta z młodej marchewki z czarnuszką zmieloną	30g		
sałata zielona masłowa	10g			sałata zielona masłowa	10g			sałata zielona masłowa	10g			sałata zielona masłowa	10g			sałata zielona masłowa	10g		
serek kanapkowy bazyliowy	60g		7	serek kanapkowy bazyliowy	60g		7	serek kanapkowy bazyliowy	60g		7	serek kanapkowy bazyliowy	60g		7	serek kanapkowy bazyliowy	60g		7
szynka wiejska parzona	60g			szynka wiejska parzona	60g			szynka wiejska parzona	60g			szynka wiejska parzona	60g			szynka wiejska parzona	60g		
maślanka	150ml		7	maślanka	150ml		7	maślanka	150ml		7	maślanka	150ml		7	maślanka	150ml		7
energeta (kcal)	2 143			energeta (kcal)	2 213			energeta (kcal)	2 287			energeta (kcal)	2 284			energeta (kcal)	2 279		
białka (g)	124			białka (g)	135,1			białka (g)	138			białka (g)	144,1			białka (g)	139,5		
węglowod. ogółem (g)	50,2			węglowod. ogółem (g)	53,5			węglowod. ogółem (g)	59			węglowod. ogółem (g)	57,7			węglowod. ogółem (g)	55,1		
energia tłuszczowa (kcal)	18			energia tłuszczowa (kcal)	18,1			energia tłuszczowa (kcal)	18,8			energia tłuszczowa (kcal)	19			energia tłuszczowa (kcal)	18,2		
węglowod. ogółem (g)	310,1			węglowod. ogółem (g)	313,2			węglowod. ogółem (g)	325,1			węglowod. ogółem (g)	310,4			węglowod. ogółem (g)	328,3		
energia białkowa (kcal)	58,9			energia białkowa (kcal)	56,2			energia białkowa (kcal)	56,8			energia białkowa (kcal)	57,9			energia białkowa (kcal)	56,3		
energia węglowod. (kcal)	35,1			energia węglowod. (kcal)	35,1			energia węglowod. (kcal)	53,8			energia węglowod. (kcal)	38,2			energia węglowod. (kcal)	45,9		
energia ogółem (kcal)	2033,9			energia ogółem (kcal)	2978,3			energia ogółem (kcal)	2228,2			energia ogółem (kcal)	1310			energia ogółem (kcal)	3188,9		

CZWARTEK 28.11.2024				JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC				catering					
PODSTAWOWA		ALERGEN Y	ŁATWOSTRAWNA	ALERGEN Y	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁODANÓW		ALERGEN Y	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGEN Y	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGEN Y
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
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g
oliwki czarne połówki	30g		oliwki czarne połówki	30g		oliwki czarne połówki	30g		oliwki czarne połówki	30g		marchewki baby z wody	30g
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g
serek grani z kiszonym ogórkiem	60g	7	serek grani z kiszonym ogórkiem bez skórki	60g	7	serek grani z kiszonym ogórkiem	60g	7	serek grani z kiszonym ogórkiem	80g	7	serek grani	60g
szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g
* * * * *													
krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, kasza jęczmienna 50g) pulpet wieprzowy gotowany w sosie warzywnym (mięso wieprzowe z łopatki, marchew, pietruszka, cukinia, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9,1	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, kasza jęczmienna 50g) pulpet wieprzowy gotowany w sosie warzywnym (mięso wieprzowe z łopatki, marchew, pietruszka, cukinia, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9,1	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, kasza jęczmienna 50g) pulpet wieprzowy gotowany w sosie warzywnym (mięso wieprzowe z łopatki, marchew, pietruszka, cukinia, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9,1	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, kasza jęczmienna 50g) pulpet wieprzowy gotowany w sosie warzywnym (mięso wieprzowe z łopatki, marchew, pietruszka, cukinia, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9,1	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, kasza jęczmienna 50g) pulpet wieprzowy gotowany w sosie warzywnym (mięso wieprzowe z łopatki, marchew, pietruszka, cukinia, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g
puree z ziemniaka i pietruszki	200g (70:30)	7	puree z ziemniaka i pietruszki	200g (70:30)	7	ziemniaki z wody	200g	7	puree z ziemniaka i pietruszki	200g (70:30)	7	puree z ziemniaka i pietruszki	200g (70:30)
kapusta kiszona z marchewką	120g		burak tarty	120g		kapusta kiszona z marchewką	120g		burak tarty	120g		burak tarty	120g
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml
* * * * *													
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
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
serek kanapkowy z koperkiem	60g	7	serek kanapkowy z koperkiem	60g	7	serek kanapkowy z koperkiem	60g	7	serek kanapkowy z koperkiem	60g	7	serek kanapkowy z koperkiem	60g
sałatka makaronowa (kokardki, razowe) z tuńczykiem z wody, jajkiem na twardo, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym	250g (80g, 80g, 20g, 50g)	1,3,4	sałatka makaronowa (kokardki) z tuńczykiem z wody, jajkiem na miękko, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym	250g (80g, 80g, 20g, 50g)	1,3,4	sałatka makaronowa (kokardki, razowe) z tuńczykiem z wody, jajkiem na twardo, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym	250g (80g, 80g, 20g, 50g)	1,3,4	sałatka makaronowa (kokardki, razowe) z tuńczykiem z wody, jajkiem na miękko, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym	250g (80g, 80g, 20g, 50g)	1,3,4	sałatka makaronowa (kokardki) z tuńczykiem z wody, jajkiem na miękko, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym	250g (80g, 80g, 20g, 50g)
* * * * *													
jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml
* * * * *													
energetyka (kcal)	2 191		energetyka (kcal)	2 186		energetyka (kcal)	2 283		energetyka (kcal)	2 283		energetyka (kcal)	2 219
białko (g)	96,9		białko (g)	96,9		białko (g)	98,6		białko (g)	103,3		białko (g)	99,9
węglowod. ogółem (g)	66,6		węglowod. ogółem (g)	67,2		węglowod. ogółem (g)	72,8		węglowod. ogółem (g)	71,4		węglowod. ogółem (g)	68,5
cholesterol (mg)	28,3		cholesterol (mg)	28,1		cholesterol (mg)	28,9		cholesterol (mg)	29,2		cholesterol (mg)	28,3
węglowod. nasycone (g)	310,3		węglowod. nasycone (g)	314,5		węglowod. nasycone (g)	332		węglowod. nasycone (g)	317,4		węglowod. nasycone (g)	321
węglowod. jednonasycone (g)	58,5		węglowod. jednonasycone (g)	59,1		węglowod. jednonasycone (g)	60,9		węglowod. jednonasycone (g)	57,1		węglowod. jednonasycone (g)	59,9
węglowod. wielonasycone (g)	35,5		węglowod. wielonasycone (g)	35,8		węglowod. wielonasycone (g)	13,3		węglowod. wielonasycone (g)	38,7		węglowod. wielonasycone (g)	46,1
celulaza (g)	3105,7		celulaza (g)	3545,8		celulaza (g)	3275,7		celulaza (g)	3183,4		celulaza (g)	3168,6

PIĄTEK 29.11.2024			JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC						ecaterina		
PODSTAWOWA			Y	LATWOSTRAWNA	Y	Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Y	BOGATOBIAŁKOWA	Y	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUŻAJĄCYCH WYWD. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	Y
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
masto extra 10g			7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7
pomidor 60g				pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
ogórek kiszony 30g				ogórek kiszony bez skórki 30g		ogórek kiszony 30g		ogórek kiszony bez skórki 30g		ogórek kiszony bez skórki 30g	
sałata zielona 10g				sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
pasta jajeczna z koperkiem (jaja, koper, majonez odtłuszczony, sól, pieprz) 150g			3	pasta jajeczna z koperkiem (jaja, koper, majonez odtłuszczony, sól, pieprz) 150g	3	koper, majonez odtłuszczony, sól, pieprz) 150g	3	pasta jajeczna z koperkiem (jaja, koper, majonez odtłuszczony, sól, pieprz) 150g	3	koper, majonez odtłuszczony, sól, pieprz) 150g	3
kietbasa krakowska 60g				kietbasa krakowska 60g		kietbasa krakowska 60g		kietbasa krakowska 60g		kietbasa krakowska 60g	
						sok pomidorowy 200ml		sok pomidorowy 200ml			
zupa warzywna z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak młody 100g) 300g			9	zupa warzywna z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak młody 100g) 300g	9	zupa warzywna z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak młody 100g) 300g	9	zupa warzywna z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak młody 100g) 300g	9	zupa warzywna z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak młody 100g) 300g	9
pulpet rybny gotowany w sosie prowansalskim (miruna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, sól, pieprz, ziota prowansalskie) 200g			4	pulpet rybny gotowany w sosie prowansalskim (miruna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, sól, pieprz, ziota prowansalskie) 200g	4	pulpet rybny gotowany w sosie prowansalskim (miruna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, sól, pieprz, ziota prowansalskie) 200g	4	pulpet rybny gotowany w sosie prowansalskim (miruna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, sól, pieprz, ziota prowansalskie) 200g	4	pulpet rybny gotowany w sosie prowansalskim (miruna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, sól, pieprz, ziota prowansalskie) 200g	4
surówka z marchwii (olej rzepakowy, sól, nać pietruszki) 120g				surówka z marchwii (olej rzepakowy, sól, nać pietruszki) 120g		surówka z marchwii (olej rzepakowy, sól, nać pietruszki) 120g		surówka z marchwii (olej rzepakowy, sól, nać pietruszki) 120g		surówka z marchwii (olej rzepakowy, sól, nać pietruszki) 120g	
ziemniaki z wody 200g				ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g	
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
masto extra 10g			7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7
pomidor 60g				pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
ogórek zielony 30g				burak plastry 30g		ogórek zielony 30g		burak plastry 30g		ogórek zielony 30g	
sałata zielona masłowa 10g				sałata zielona masłowa 10g		sałata zielona masłowa 10g		sałata zielona masłowa 10g		sałata zielona masłowa 10g	
pasta twarogowa z chrzanem 90g			7	pasta twarogowa z pietruszką 90g	7	pasta twarogowa z chrzanem 90g	7	pasta twarogowa z chrzanem 90g	7	pasta twarogowa z pietruszką 90g	7
sałatka jarzynowa z szynką z kurczaka (szynka parzona, ziemniak, pietruszka, seler, ogórek kiszony, majonez, natka pietruszki) 200g (50g,50g, 30g,30g,2 0g,10g,10 g)			3,9	sałatka jarzynowa z szynką z kurczaka (szynka parzona, ziemniak, pietruszka, seler, ogórek kiszony, majonez odtłuszczony, natka pietruszki) 200g (50g,50g, 30g,30g,2 0g,10g,10g)	3,9	sałatka jarzynowa z szynką z kurczaka (szynka parzona, ziemniak, pietruszka, seler, ogórek kiszony, majonez, natka pietruszki) 200g (50g,50g, 30g,30g,2 0g,10g,10g)	3,9	sałatka jarzynowa z szynką z kurczaka (szynka parzona, ziemniak, pietruszka, seler, ogórek kiszony, majonez, natka pietruszki) 200g (50g,50g, 30g,30g,2 0g,10g,10g)	3,9	sałatka jarzynowa z szynką z kurczaka (szynka parzona, ziemniak, pietruszka, seler, ogórek kiszony, majonez odtłuszczony, natka pietruszki) 200g (50g,50g, 30g,30g,2 0g,10g,10g)	3,9
jogurt pitny naturalny 150ml			7	jogurt pitny naturalny 150ml	7	jogurt pitny naturalny 150ml	7	jogurt pitny naturalny 150ml	7	jogurt pitny naturalny 150ml	7
energetyczna wartość			2 289	2 273	2 342	2 338	2 317				
białko (g)			128,9	128,3	131,1	133,5	131,3				
tłuszcze ogółem (g)			65,3	65,9	71,3	69,5	67,2				
woda			30,5	30,3	31,1	31,1	30,5				
energia tłuszczowa przekształcona (g)			304,3	304,9	315,4	300,9	315				
energia białkowa przekształcona (g)			58	57,7	55,9	59,1	61				
mnożo i dzieląc razy (g)			37,5	37,3	54,5	40g	48,2				
średnia (g)			2497,6	2492,7	3092,7	2706,3	3092,6				

SOBOTA 30.11.2024			JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC						iCatering																	
PODSTAWOWA			ALBEMEN Y		LATWOSTRAWNA		Y		Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁODANÓW		Y		ALBEMEN Y		BOGATOBIAŁKOWA		Y		LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		Y		ALBEMEN Y			
herbata czarna 250ml					herbata czarna 250ml				herbata czarna 250ml				herbata czarna 250ml				herbata czarna 250ml				herbata czarna 250ml				herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 100g			1		pieczywo pszenne 100g		1		pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g		1		pieczywo pszenno-żytnie 100g		1		pieczywo graham 120g		1		pieczywo graham 120g		1		pieczywo graham 120g	
masło extra 10g			7		masło extra 10g		7		masło extra 10g		7		masło extra 10g		7		masło extra 10g		7		masło extra 10g		7		masło extra 10g	
pomidor 60g					pomidor 60g				pomidor 60g				pomidor 60g				pomidor 60g				pomidor 60g				pomidor 60g	
ogórek zielony 30g					marchewka baby z wody 30g		30g		ogórek zielony 30g				marchewka baby z wody 30g		30g		marchewka baby z wody 30g		30g		marchewka baby z wody 30g		30g		marchewka baby z wody 30g	
sałata zielona 10g					sałata zielona 10g				sałata zielona 10g				sałata zielona 10g				sałata zielona 10g				sałata zielona 10g				sałata zielona 10g	
żółty ser salami 60g			7		ser żółty odtłuszczony 60g		7		żółty ser salami 60g		7		żółty ser salami 60g		7		ser żółty odtłuszczony 60g		7		ser żółty odtłuszczony 60g		7		ser żółty odtłuszczony 60g	
szynka wieprzowa tostowa 60g					szynka wieprzowa tostowa 60g				szynka wieprzowa tostowa 60g				szynka wieprzowa tostowa 60g				szynka wieprzowa tostowa 60g				szynka wieprzowa tostowa 60g				szynka wieprzowa tostowa 60g	
gruszk 150g					gruszk 150g				gruszk 150g				gruszk 150g				gruszk 150g				gruszk 150g				gruszk 150g	
zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, nać) 300g			9		zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, nać) 300g		9		zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, nać) 300g		9		zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, nać) 300g		9		zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, nać) 300g		9		zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, nać) 300g		9		zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, nać) 300g	
kaszotto pietruszkowe z tofu (tofu naturalne, kasza jęczmienna, pietruszka, pietruszka nać, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew) 300g			1,6,9		kaszotto pietruszkowe z tofu (tofu naturalne, kasza jęczmienna, pietruszka, pietruszka nać, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew) 300g		1,6,9		kaszotto pietruszkowe z tofu (tofu naturalne, kasza jęczmienna, pietruszka, pietruszka nać, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew) 300g		1,6,9		kaszotto pietruszkowe z tofu (tofu naturalne, kasza jęczmienna, pietruszka, pietruszka nać, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew) 300g		1,6,9		kaszotto pietruszkowe z tofu (tofu naturalne, kasza jęczmienna, pietruszka, pietruszka nać, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew) 300g		1,6,9		kaszotto pietruszkowe z tofu (tofu naturalne, kasza jęczmienna, pietruszka, pietruszka nać, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew) 300g		1,6,9		kaszotto pietruszkowe z tofu (tofu naturalne, kasza jęczmienna, pietruszka, pietruszka nać, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew) 300g	
surówka z selera i jabłka (sól, pieprz, olej rzepakowy) 120g			9		seler duszony z jabłkiem (sól, pieprz, olej rzepakowy) 120g		9		surówka z selera i jabłka (sól, pieprz, olej rzepakowy) 120g		9		seler duszony z jabłkiem (sól, pieprz, olej rzepakowy) 120g		9		seler duszony z jabłkiem (sól, pieprz, olej rzepakowy) 120g		9		seler duszony z jabłkiem (sól, pieprz, olej rzepakowy) 120g		9		seler duszony z jabłkiem (sól, pieprz, olej rzepakowy) 120g	
herbata owocowa 250ml					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				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		pieczywo graham 120g	
masło extra 10g			7		masło extra 10g		7		masło extra 10g		7		masło extra 10g		7		masło extra 10g		7		masło extra 10g		7		masło extra 10g	
pomidor 60g					pomidor 60g				pomidor 60g				pomidor 60g				pomidor 60g				pomidor 60g				pomidor 60g	
papryka czerwona 30g					pasta z buraka z zieloną pietruszką 30g		30g		papryka czerwona 30g		30g		pasta z buraka z zieloną pietruszką 30g		30g		pasta z buraka z zieloną pietruszką 30g		30g		pasta z buraka z zieloną pietruszką 30g		30g		pasta z buraka z zieloną pietruszką 30g	
sałata zielona 10g					sałata zielona 10g				sałata zielona 10g				sałata zielona 10g				sałata zielona 10g				sałata zielona 10g				sałata zielona 10g	
pieczony schab w galarecie z marchewką i zieloną pietruszką 200g					pieczony schab w galarecie z marchewką i zieloną pietruszką 200g				pieczony schab w galarecie z marchewką i zieloną pietruszką 200g				pieczony schab w galarecie z marchewką i zieloną pietruszką 200g				pieczony schab w galarecie z marchewką i zieloną pietruszką 200g				pieczony schab w galarecie z marchewką i zieloną pietruszką 200g				pieczony schab w galarecie z marchewką i zieloną pietruszką 200g	
ser typu włoskiego w plasterach 80g			7		ser typu włoskiego w plasterach 80g		7		ser typu włoskiego w plasterach 80g		7		ser typu włoskiego w plasterach 80g		7		ser typu włoskiego w plasterach 80g		7		ser typu włoskiego w plasterach 80g		7		ser typu włoskiego w plasterach 80g	
maślanka 150ml			7		maślanka 150ml		7		maślanka 150ml		7		maślanka 150ml		7		maślanka 150ml		7		maślanka 150ml		7		maślanka 150ml	
Energia (kcal)			2 133		2 111		2 223		2 232		2 162		2 162		2 162		2 162		2 162		2 162		2 162		2 162	
Białko (g)			117,5		117,3		119,2		126,3		120,4		120,4		120,4		120,4		120,4		120,4		120,4		120,4	
Tłuszcze ogółem (g)			62,5		63		68,8		67,1		64,4		64,4		64,4		64,4		64,4		64,4		64,4		64,4	
Tłuszcze tłuszczowe nascone (g)			25,5		25,3		26,1		26,1		25,5		25,5		25,5		25,5		25,5		25,5		25,5		25,5	
Węglowodory ogółem (g)			284,7		284,2		306,4		292,1		286,1		286,1		286,1		286,1		286,1		286,1		286,1		286,1	
Wodniz (glicerynowy) (g)			31,6		32,6		34		30,7		33,3		33,3		33,3		33,3		33,3		33,3		33,3		33,3	
Wodniz (g)			30,5		29,9		48,3		34,3		41,7		41,7		41,7		41,7		41,7		41,7		41,7		41,7	
Sól			2333,3		3 240,88		2553,4		1441,3		3 419,98		3 419,98		3 419,98		3 419,98		3 419,98		3 419,98		3 419,98		3 419,98	