

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	
NUMERALERGENU	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

WTOREK 1.04.2025				JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC				catering			
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY	
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	pieczywo pszenno-żytnie	100g	pieczywo graham	120g	1
masło extra	10g	7	masło extra	10g	masło extra	10g	masło extra	10g	masło extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g	pomidor	60g	pomidor	60g	pomidor	60g	
ogórek konserwowy	30g		burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną	30g	ogórek konserwowy	30g	burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną	30g	burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	sałata zielona	10g	sałata zielona	10g	sałata zielona	10g	
szynka drobiowa kanapkowa	60g		szynka drobiowa kanapkowa	60g	szynka drobiowa kanapkowa	60g	szynka drobiowa kanapkowa	60g	szynka drobiowa kanapkowa	60g	
jaja na twardo	100g	3	jaja na miękko	100g	jaja na twardo	100g	jaja na miękko	100g	jaja na miękko	100g	3
25					jabłtko	150g	jabłtko	150g			
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	zupa ziemniaczana (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g)	300g	zupa ziemniaczana (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g)	300g	zupa ziemniaczana (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g)	300g	9
gulasz drobiowy (gotowane mięso z indyka 120g , bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, mąka pszenna 2g, ziota)	250g	1,9	gulasz drobiowy (gotowane mięso z indyka 120g , bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, mąka pszenna 2g, ziota)	250g	gulasz drobiowy (gotowane mięso z indyka 120g , bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, mąka pszenna 2g, ziota)	250g	gulasz drobiowy (gotowane mięso z indyka 120g , bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, mąka pszenna 2g, ziota)	250g	gulasz drobiowy (gotowane mięso z indyka 120g , bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, mąka pszenna 2g, ziota)	250g	1,9
kasza bulgur	150g	1	kasza bulgur	150g	kasza bulgur	150g	kasza bulgur	150g	kasza bulgur	150g	1
surówka z białej kapusty z marchewką (kapusta 50g, marchew 50g, olej rzepakowy, nać pietruszki, sól, pieprz)	120g		młoda marchewka z wody	120g	surówka z białej kapusty z marchewką (kapusta 50g, marchew 50g, olej rzepakowy, nać pietruszki, sól, pieprz)	120g	młoda marchewka z wody	120g	młoda marchewka z wody	120g	
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	herbata owocowa	250ml	herbata owocowa	250ml	herbata owocowa	250ml	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	pieczywo pszenno-żytnie	100g	pieczywo graham	120g	1
masło extra	10g	7	masło extra	10g	masło extra	10g	masło extra	10g	masło extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g	pomidor	60g	pomidor	60g	pomidor	60g	
ogórek zielony z czarnuszką zmieloną	30g		pasta z cukinii z czarnuszką zmieloną	30g	ogórek zielony z czarnuszką zmieloną	30g	pasta z cukinii z czarnuszką zmieloną	30g	pasta z cukinii z czarnuszką zmieloną	30g	
roszponka	10g		roszponka	10g	roszponka	10g	roszponka	10g	roszponka	10g	
ser włoski plastry	60g	7	ser włoski plastry	60g	ser włoski plastry	60g	ser włoski plastry	60g	ser włoski plastry	60g	7
kurczak (gotowany) w galarecie	60g		kurczak (gotowany) w galarecie	60g	kurczak (gotowany) w galarecie	60g	kurczak (gotowany) w galarecie	60g	kurczak (gotowany) w galarecie	60g	
kefir	150g	7	kefir	150g	kefir	150g	kefir	150g	kefir	150g	7
energia (kcal)	2 262		2 245		2 305		2 366		2 247		
białtko (g)	112		112		112,5		120,9		113,9		
tłuszcz ogółem (g)	75,4		76		80,5		80,5		76,2		
kwasny tłuszczowe nasycone (g)	22,2		22,1		22,7		23,2		22,1		
węglowodany ogółem (g)	291,3		291,9		304,9		298,2		295,7		
mono i disacharydy (g)	58,5		59,6		50,9		57,1		50,4		
biłonnik (g)	32,6		32,4		50		35,9		43,8		
sód	3487,6		3460,7		3657,7		2682,6		4571,8		

ŚRODA 2.04.2025			JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC						catering						
PODSTAWOWA		ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA		ALERGEN	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW		ALERGEN	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		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 półtówki	30g		oliwki czarne półtówki	30g		oliwki czarne półtówki	30g		oliwki czarne półtówki	30g		plastry pieczonego buraka	30g		
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		
serek wiejski	80g	7	serek wiejski	80g	7	serek wiejski	80g	7	serek wiejski	80g	7	serek wiejski	80g	7	
szynka wieprzowa parzona	80g		szynka wieprzowa parzona	80g		szynka wieprzowa parzona	80g		szynka wieprzowa parzona	80g		szynka wieprzowa parzona	80g		
						gruszka		150g	gruszka		150g				
krem z zielonego groszku (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, groszek zielony 100g, ziemniaki 100g)		300g	9	krem z warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior, brokuł 100g, ziemniaki 100g)	300g	9	krem z zielonego groszku (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, groszek zielony 100g, ziemniaki 100g)	300g	9	krem z warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, groszek zielony 100g, ziemniaki 100g)	300g	9	krem z warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior, brokuł 100g, ziemniaki 100g)	300g	9
klops duszony duszone w sosie warzywnym (wieprzowina łopatką 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, ziółta, sól, pieprz)		200g	9	klops duszony duszone w sosie warzywnym (wieprzowina łopatką 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, ziółta, sól, pieprz)	200g	9	klops duszony duszone w sosie warzywnym (wieprzowina łopatką 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, ziółta, sól, pieprz)	200g	9	klops duszony duszone w sosie warzywnym (wieprzowina łopatką 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, ziółta, sól, pieprz)	250	9	klops duszony duszone w sosie warzywnym (wieprzowina łopatką 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, ziółta, sól, pieprz)	200g	9
ziemniaki		200g		ziemniaki	200g		ziemniaki	200g		ziemniaki	200g		ziemniaki	200g	
zielona fasółka z wody		120g		zielona fasółka z wody	120g		zielona fasółka z wody	120g		zielona fasółka z wody	120g		zielona fasółka z wody	120g	
herbata owocowa		250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1	
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		
ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		
szynka z indyka kanapkowa	60g		szynka z indyka kanapkowa	60g		szynka z indyka kanapkowa	60g		szynka z indyka kanapkowa	60g		szynka z indyka kanapkowa	60g		
naleśnik parowany z twarogiem i dżemem (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy, twaróg półtłusty 50g, dżem 30g)	150g	1,3,7	naleśnik parowany z twarogiem i dżemem (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy, twaróg półtłusty 50g, dżem bez pestek 30g)	150g	1,3,7	naleśnik parowany z twarogiem i dżemem (mąka pszenna razowa 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy, twaróg półtłusty 50g, dżem b/c 30g)	150g	1,3,7	naleśnik parowany z twarogiem i dżemem (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy, twaróg półtłusty 50g, dżem bez pestek 30g)	150g	1,3,7	naleśnik parowany z twarogiem i dżemem (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy, twaróg półtłusty 50g, dżem bez pestek 30g)	150g	1,3,7	
jogurt naturalny pitny	150g	7	jogurt naturalny pitny	150g	7	jogurt naturalny pitny	150g	7	jogurt naturalny pitny	150g	7	jogurt naturalny pitny	150g	7	
energia (kcal)	2 295		2 279		2 254		2 301		2 212						
białko (g)	104,3		104,3		107,4		116		107,2						
tluszcz ogółem (g)	96,9		97,5		90,8		92,9		86,5						
kwasy tluszczowe nasycone (g)	36,5		36,4		29		32,3		28,4						
węglowodany ogółem (g)	255,3		255,9		270,2		255,3		260						
mono i disacharydy (g)	57,5		58,5		51,1		57,2		58,8						
błonnik (g)	18,5		18,3		35,7		21		29,2						
sól	3001		3906,1		3790,8		2622		4062,6						

CZWARTEK 3.04.2025			JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC						catering						
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	1	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1	
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		
papryka żółta	30g		pasta z buraka z zieloną pietruszką	30g		papryka żółta	30g		pasta z buraka z zieloną pietruszką	30g		pasta z buraka z zieloną pietruszką	30g		
kietki słonecznika	10g		kietki słonecznika	10g		kietki słonecznika	10g		kietki słonecznika	10g		kietki słonecznika	10g		
serek kanapkowy z ziołami	100g	7	serek kanapkowy z ziołami	100g	7	serek kanapkowy z ziołami	100g	7	serek kanapkowy z ziołami	100g	7	serek kanapkowy z ziołami	100g	7	
szynka wieprzowa parzona	80g		szynka wieprzowa parzona	80g		szynka wieprzowa parzona	80g		szynka wieprzowa parzona	80g		szynka wieprzowa parzona	80g		
25						jabłko		150g	jabłko		150g				
zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, kalafior 100g, brokuł 50g, marchew 50g)		300g	9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, kalafior 100g, brokuł 50g, marchew 50g)	300g	9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, kalafior 100g, brokuł 50g, marchew 50g)	300g	9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, kalafior 100g, brokuł 50g, marchew 50g)	300g	9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, kalafior 100g, brokuł 50g, marchew 50g)	300g	9
eskalopki wieprzowe duszone w sosie warzywnym (wieprzowina topatka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, zioła, sól, pieprz)		200g	9	eskalopki wieprzowe duszone w sosie warzywnym (wieprzowina topatka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, zioła, sól, pieprz)	200g	9	eskalopki wieprzowe duszone w sosie warzywnym (wieprzowina topatka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, zioła, sól, pieprz)	200g	9	eskalopki wieprzowe duszone w sosie warzywnym (wieprzowina topatka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, zioła, sól, pieprz)	200g	9	eskalopki wieprzowe duszone w sosie warzywnym (wieprzowina topatka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, zioła, sól, pieprz)	200g	9
ziemniaki		200g		ziemniaki	200g		ziemniaki	200g		ziemniaki	200g		ziemniaki	200g	
surówka z kapusty pekińskiej (olej, zioła, sól, marchewka tarta)		120g		zielona fasolka z wody	120g		surówka z kapusty pekińskiej (olej, zioła, sól, marchewka tarta)	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	1	
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		
ogórek zielony	30g		pasta z marchewki z pietruszką	30g		ogórek zielony	30g		pasta z marchewki z pietruszką	30g		pasta z marchewki z pietruszką	30g		
roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		
ser twarogowy półtłusty w plasterach	60g	7	ser twarogowy półtłusty w plasterach	60g	7	ser twarogowy półtłusty w plasterach	60g	7	ser twarogowy półtłusty w plasterach	60g	7	ser twarogowy półtłusty w plasterach	60g	7	
sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie (marchew 20g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, szynka drobiowa gotowana 50g, jogurt naturalny 20g, sól, pieprz, zioła)	100g	7	sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie (marchew 20g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, szynka drobiowa gotowana 50g, jogurt naturalny 20g, sól, pieprz, zioła)	100g	7	sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie (marchew 20g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, szynka drobiowa gotowana 50g, jogurt naturalny 20g, sól, pieprz, zioła)	100g	7	sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie (marchew 20g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, szynka drobiowa gotowana 50g, jogurt naturalny 20g, sól, pieprz, zioła)	100g	7	sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie (marchew 20g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, szynka drobiowa gotowana 50g, jogurt naturalny 20g, sól, pieprz, zioła)	100g	7	
serek homogenizowany	130g	7	serek homogenizowany	130g	7	serek homogenizowany	130g	7	serek homogenizowany	130g	7	serek homogenizowany	130g	7	
energia (kcal)	2 149		2 133			2 239			2 246			2 183			
białko (g)	111,6		111,6			111,9			118,7			114,7			
tluszcz ogółem (g)	65,7		66,3			70,5			68,7			67,6			
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	21,2		21,1			21,6			21,7			21,3			
węglowodany ogółem (g)	285,5		286,1			311,5			297,2			298			
mono i disacharydy (g)	54		55			48,3			54,4			55,9			
błonnik (g)	26,1		25,9			43,9			29,3			37,8			
sód	1369,5		2274,6			1888,2			799,7			2453,7			

PIĄTEK 4.04.2025				JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC										catering	
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY			
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g papryka żółta 30g miks sałat (sałata strzypiasta, roszponka, czerwone radicchio) 10g mozzarella plastry 60g pasta z fasoli a'la smalczyk (fasola Jaś 50g, olej rzepakowy 5g, pietruszka nać) 60g			herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 100g masło extra 10g pomidor 60g marchew w plasterkach gotowana miks sałat (sałata strzypiasta, roszponka, czerwone radicchio) 10g mozzarella plastry 60g pasztet drobiowy 60g		herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytne razowe 120g masło extra 10g pomidor 60g papryka żółta 30g miks sałat (sałata strzypiasta, roszponka, czerwone radicchio) 10g mozzarella plastry 60g pasta z fasoli a'la smalczyk (fasola Jaś 50g, olej rzepakowy 5g, pietruszka nać) 60g		herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g marchew w plasterkach gotowana miks sałat (sałata strzypiasta, roszponka, czerwone radicchio) 10g mozzarella plastry 80g pasta z fasoli a'la smalczyk (fasola Jaś 50g, olej rzepakowy 5g, pietruszka nać) 80g		herbata czarna 250ml pieczywo graham 120g masło extra 10g pomidor 60g marchew w plasterkach gotowana miks sałat (sałata strzypiasta, roszponka, czerwone radicchio) 10g mozzarella plastry 60g pasztet drobiowy 60g						
25					mandarynka 80g			mandarynka 80g							
barszcz biały z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna) dorsz w cieście duszony z tymiankiem (dorsz 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tvmianek. sól. mąka pszenna) ziemniaki z wody 200g kapusta kiszona z marchewką, olej rzepakowy, pietruszka nać 120g herbata owocowa 250ml		1,9 1,3,4,9	barszcz biały z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna) dorsz w cieście duszony z tymiankiem (dorsz 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tvmianek. sól. mąka pszenna) ziemniaki z wody 200g burak tarty 120g herbata owocowa 250ml	9 1,3,4,9	jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) dorsz w cieście duszony z tymiankiem (dorsz 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tvmianek. sól. mąka pszenna) ziemniaki z wody 200g kapusta kiszona z marchewką, olej rzepakowy, pietruszka nać 120g herbata owocowa 250ml	9 1,3,4,9	barszcz biały z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna) dorsz w cieście duszony z tymiankiem (dorsz 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tvmianek. sól. mąka pszenna) ziemniaki z wody 200g burak tarty 120g herbata owocowa 250ml	9 1,3,4,9	jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) dorsz w cieście duszony z tymiankiem (dorsz 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tvmianek. sól. mąka pszenna) ziemniaki z wody 200g burak tarty 120g herbata owocowa 250ml	9 1,3,4,9					
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g ogórek zielony 30g sałata zielona 10g szynka drobiowa kanapkowa 60g pasta z ricotty 80g jogurt naturalny 150g			herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 100g masło extra 10g pomidor 60g pasta z pieczonej dyni 30g sałata zielona 10g szynka drobiowa kanapkowa 60g pasta z ricotty 80g jogurt naturalny 150g		herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytne razowe 120g masło extra 10g pomidor 60g ogórek zielony 30g sałata zielona 10g szynka drobiowa kanapkowa 60g pasta z ricotty 80g jogurt naturalny 150g		herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g pasta z pieczonej dyni 30g sałata zielona 10g szynka drobiowa kanapkowa 60g pasta z ricotty 80g jogurt naturalny 150g		herbata czarna 250ml pieczywo graham 120g masło extra 10g pomidor 60g pasta z pieczonej dyni 30g sałata zielona 10g szynka drobiowa kanapkowa 60g pasta z ricotty 80g jogurt naturalny 150g						
energia 2 127 białko 95,3 tłuszcze 67,8 węglowodany 20,7 błonnik 305,4 sód 51,8 kwasochł. 38,8 sól 1907,3			energia 2 196 białko 95,1 tłuszcze 69,3 węglowodany 20,6 błonnik 304,9 sód 52,8 kwasochł. 38,1 sól 2814,8		energia 2 199 białko 95,5 tłuszcze 68,2 węglowodany 21,1 błonnik 322,2 sód 47,5 kwasochł. 55 sól 2423,8		energia 2 191 białko 102,5 tłuszcze 69 węglowodany 21,4 błonnik 308,1 sód 54,2 kwasochł. 40,9 sól 1472,4		energia 2 166 białko 98,2 tłuszcze 69,6 węglowodany 20,8 błonnik 316,8 sód 53,7 kwasochł. 49,9 sól 2993,9						

SOBOTA 5.04.2025				JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC										ecatering					
PODSTAWOWA			ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA			ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW			ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA			ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO			ALERGENY
S N I A B A N I E	kakao (mleko 1,5%, kakao proszek)	200ml	7	kakao (mleko 1,5%, kakao proszek)	200ml	7	kakao (mleko 1,5%, kakao proszek)	200ml	7	kakao (mleko 1,5%, kakao proszek)	200ml	7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto	200ml	1,7				
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml					
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1				
	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					
2 ^o	szynka gotowana z indyka	60g		szynka gotowana z indyka	60g		szynka gotowana z indyka	60g		szynka gotowana z indyka	60g		szynka gotowana z indyka	60g					
	serek grani z koperkiem	80g	7	serek grani z koperkiem	80g	7	serek grani z koperkiem	80g	7	serek grani z koperkiem	80g	7	serek grani z koperkiem	80g	7				
	chałka	100g	1,3,7	chałka	100g	1,3,7	chałka b/c	100g	1,3,7	chałka	100g	1,3,7	chałka	100g	1,3,7				
	zupa kalafiorowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota)	300g	9	zupa kalafiorowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota)	300g	9	zupa kalafiorowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota)	300g	9	zupa kalafiorowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota)	300g	9	zupa kalafiorowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota)	300g	9				
	gotąbek bez zawijania w sosie pomidorowym (mięso wieprzowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy, koncentrat pomidorowy)	200g	1,9	gotąbek bez zawijania w sosie pomidorowym (mięso wieprzowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy, koncentrat pomidorowy)	200g	1,9	gotąbek bez zawijania w sosie pomidorowym (mięso wieprzowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy, koncentrat pomidorowy)	200g	1,9	gotąbek bez zawijania w sosie pomidorowym (mięso wieprzowe 170g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy, koncentrat pomidorowy)	200g	1,9	gotąbek bez zawijania w sosie własnym (mięso wieprzowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy)	200g	1,9				
	ziemniaki gniecione	200g		ziemniaki gniecione	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki gniecione	200g		ziemniaki gniecione	200g					
	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					
K O L A C Y A	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					
P	ser żółty	80g	7	ser żółty odtłuszczony	80g	7	ser żółty	80g	7	ser żółty	80g	7	ser żółty odtłuszczony	80g	7				
	parówka wieprzowa z wody	60g		parówka wieprzowa z wody	60g		parówka wieprzowa z wody	60g		parówka wieprzowa z wody	60g		parówka wieprzowa z wody	60g					
	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7				
	energia (kcal)	2 143		energia (kcal)	2 213		energia (kcal)	2 287		energia (kcal)	2 294		energia (kcal)	2 279					
	białko (g)	124		białko (g)	135,1		białko (g)	138		białko (g)	144,1		białko (g)	139,5					
	tluszcz ogółem (g)	50,2		tluszcz ogółem (g)	53,5		tluszcz ogółem (g)	59		tluszcz ogółem (g)	57,7		tluszcz ogółem (g)	55,1					
	kwasy tłuszczowe nasycone (g)	18		kwasy tłuszczowe nasycone (g)	18,1		kwasy tłuszczowe nasycone (g)	18,8		kwasy tłuszczowe nasycone (g)	19		kwasy tłuszczowe nasycone (g)	18,2					
węglowodany ogółem (g)	310,1		węglowodany ogółem (g)	313,2		węglowodany ogółem (g)	325,1		węglowodany ogółem (g)	310,4		węglowodany ogółem (g)	328,3						
mono i disacharydy (g)	58,9		mono i disacharydy (g)	56,2		mono i disacharydy (g)	56,8		mono i disacharydy (g)	57,9		mono i disacharydy (g)	56,3						
błonnik (g)	35,1		błonnik (g)	35,1		błonnik (g)	53,8		błonnik (g)	39,2		błonnik (g)	49,9						
sól	2033,9		sól	2978,3		sól	2229,2		sól	1310		sól	3198,8						

NIEDZIELA 6.04.2025										JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC										catering									
PODSTAWOWA					ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA					ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW					ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA					ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO					ALERGENY
S N I A B A N I E	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto	200ml	1,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto	200ml	1,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto	200ml	1,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto	200ml	1,7	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		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml						
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1					
	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7					
	ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g						
O B I A N I E	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g						
	pasta jajeczna na majonezie (jaja			pasta jajeczna na majonezie (jaja			pasta jajeczna na majonezie (jaja			pasta jajeczna na majonezie (jaja			pasta jajeczna na majonezie (jaja			pasta jajeczna na majonezie (jaja			pasta jajeczna na majonezie (jaja			pasta jajeczna na majonezie (jaja							
	90g, majonez odtłuszczony 10g, nać,	100g	3,7, 10	90g, majonez odtłuszczony 10g, nać,	100g	3,7, 10	90g, majonez odtłuszczony 10g, nać,	100g	3,7, 10	90g, majonez odtłuszczony 10g, nać,	100g	3,7, 10	90g, majonez odtłuszczony 10g, nać,	100g	3,7, 10	90g, majonez odtłuszczony 10g, nać,	100g	3,7, 10	90g, majonez odtłuszczony 10g, nać,	100g	3,7, 10	90g, majonez odtłuszczony 10g, nać,	100g	3,7, 10					
	sól, pieprz)			sól, pieprz)			sól, pieprz)			sól, pieprz)			sól, pieprz)			sól, pieprz)			sól, pieprz)			sól, pieprz)							
	połędwica drobiowa	60g		połędwica drobiowa	60g		połędwica drobiowa	60g		połędwica drobiowa	60g		połędwica drobiowa	60g		połędwica drobiowa	60g		połędwica drobiowa	60g		połędwica drobiowa	60g						
24	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	ciasto drożdżowe	100g	1,3,7	ciasto drożdżowe	100g	1,3,7	ciasto drożdżowe	100g	1,3,7					
P N I A B A N I E	rosół (bulion mięsny (mięso			rosół (bulion mięsny (mięso			rosół (bulion mięsny (mięso			rosół (bulion mięsny (mięso			rosół (bulion mięsny (mięso			rosół (bulion mięsny (mięso			rosół (bulion mięsny (mięso			rosół (bulion mięsny (mięso							
	drobiowe i wołowe, woda,	300g	9,1	drobiowe i wołowe, woda,	300g	9,1	drobiowe i wołowe, woda, pietruszka,	300g	9,1	drobiowe i wołowe, woda, pietruszka,	300g	9,1	drobiowe i wołowe, woda, pietruszka,	300g	9,1	drobiowe i wołowe, woda, pietruszka,	300g	9,1	drobiowe i wołowe, woda, pietruszka,	300g	9,1	drobiowe i wołowe, woda, pietruszka,	300g	9,1					
	pietruszka, marchew, seler korzeń)			pietruszka, marchew, seler korzeń)			marchew, seler korzeń) 16g,) z			marchew, seler korzeń) 16g,) z			marchew, seler korzeń) 16g,) z			marchew, seler korzeń) 16g,) z			marchew, seler korzeń) 16g,) z			marchew, seler korzeń) 16g,) z							
	16g,) z makaronem pszennym 150g			16g,) z makaronem pszennym 150g			makaronem ryżowym 150g			makaronem ryżowym 150g			makaronem ryżowym 150g			makaronem ryżowym 150g			makaronem ryżowym 150g			makaronem ryżowym 150g							
	bitka wołowa duszona w sosie			bitka wołowa duszona w sosie			własnym (wołowina 120g, bulion			własnym (wołowina 120g, bulion			własnym (wołowina 120g, bulion			własnym (wołowina 120g, bulion			własnym (wołowina 120g, bulion			własnym (wołowina 120g, bulion							
O B I A N I E	warzywny (woda, pietruszka,	200g	1,9	warzywny (woda, pietruszka,	200g	1,9	warzywny (woda, pietruszka,	200g	1,9	warzywny (woda, pietruszka,	200g	1,9	warzywny (woda, pietruszka,	250g	1,9	warzywny (woda, pietruszka,	200g	1,9	warzywny (woda, pietruszka,	200g	1,9	warzywny (woda, pietruszka,	200g	1,9					
	marchew, seler korzeń) 16g,			marchew, seler korzeń) 16g,			marchew 50g , mąka pszenna 2g,			marchew 50g , mąka pszenna 2g,			marchew 50g , mąka pszenna 2g,			marchew 50g , mąka pszenna 2g,			marchew 50g , mąka pszenna 2g,			marchew 50g , mąka pszenna 2g,							
	mąka ziemniaczana, koper, sól,			mąka ziemniaczana, koper, sól,			mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota,			mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota,			mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota,			mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota,			mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota,			mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota,							
	ziota, olej rzepakowy)			ziota, olej rzepakowy)			olej rzepakowy)			olej rzepakowy)			olej rzepakowy)			olej rzepakowy)			olej rzepakowy)			olej rzepakowy)							
	ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g						
P N I A B A N I E	surówka z kapusty pekińskiej	100g		cukinia duszona (cukinia, olej	100g		surówka z kapusty pekińskiej	100g		cukinia duszona (cukinia, olej	100g		surówka z kapusty pekińskiej	100g		cukinia duszona (cukinia, olej	100g		surówka z kapusty pekińskiej	100g		cukinia duszona (cukinia, olej	100g						
	(kapusta, olej rzepakowy, ziota)			(kapusta, olej rzepakowy, ziota)			(kapusta, olej rzepakowy, ziota)			(kapusta, olej rzepakowy, ziota)			(kapusta, olej rzepakowy, ziota)			(kapusta, olej rzepakowy, ziota)			(kapusta, olej rzepakowy, ziota)			(kapusta, olej rzepakowy, ziota)							
	herbata owocowa	250ml		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		herbata czarna	250ml						
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1					
H O L A C J A	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7					
	ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g						
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g						
	schab (gotowany) w galarecie	60g		schab (gotowany) w galarecie	60g		schab (gotowany) w galarecie	60g		schab (gotowany) w galarecie	60g		schab (gotowany) w galarecie	60g		schab (gotowany) w galarecie	60g		schab (gotowany) w galarecie	60g		schab (gotowany) w galarecie	60g						
	twaróg półtłusty plastry	60g	7	twaróg półtłusty plastry	60g	7	twaróg półtłusty plastry	60g	7	twaróg półtłusty plastry	60g	7	twaróg półtłusty plastry	60g	7	twaróg półtłusty plastry	60g	7	twaróg półtłusty plastry	60g	7	twaróg półtłusty plastry	60g	7					
P	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	jogurt pitny naturalny	150ml	7	jogurt pitny naturalny	150ml	7	jogurt pitny naturalny	150ml	7					
energia (kcal)					2 136					2 219					2 217					2 192									
białko (g)					99,6					98,4					104,5					103,8									
tłuszcze ogółem (g)					61					64,4					62,1					61,3									
kwasy tłuszczowe nasycone (g)					25,1					25,5					25,5					24,1									
węglowodany ogółem (g)					312,4					340,1					325,8					332,9									
mono i disacharydy (g)					58,7					54,6					59,5					56,5									
błonnik (g)					32,1					47					33,2					43,8									
sód					2625,8					3780,6					2747,8					3633,1									

PONIEDZIAŁEK 7.04.2025				JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC				ecatering				
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY		
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	pieczywo pszenno-żytnie	100g	pieczywo graham	120g	1	
masło extra	10g	7	masło extra	10g	masło extra	10g	masło extra	10g	masło extra	10g	7	
pomidor	60g		pomidor	60g	pomidor	60g	pomidor	60g	pomidor	60g		
papryka zielona	30g		burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną	30g	papryka zielona	30g	burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną	30g	burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną	30g		
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	sałata zielona	10g	sałata zielona	10g	sałata zielona	10g		
serek kanapkowy	80g	7	serek kanapkowy	80g	serek kanapkowy	80g	serek kanapkowy	80g	serek kanapkowy	80g	7	
szynka gotowana z kurczaka	60g		szynka gotowana z kurczaka	60g	szynka gotowana z kurczaka	60g	szynka gotowana z kurczaka	60g	szynka gotowana z kurczaka	60g		
2#					sok warzywny	200ml	sok warzywny	200ml				
o B i D	pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, passata 100g, makaron pszenny 100g)	300g	1,9	pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, passata 100g, makaron pszenny 100g)	300g	1,9	pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, passata 100g, makaron pszenny 100g)	300g	1,9	zupa jarzynowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki, zieminaki, marchew, pietruszka)	300g	1,9
	bitka wieprzowa duszona w sosie własnym (topatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota, olej rzepakowy)	200g	1,9	bitka wieprzowa duszona w sosie własnym (topatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota, olej rzepakowy)	200g	1,9	bitka wieprzowa duszona w sosie własnym (topatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota, olej rzepakowy)	250g	1,9	bitka wieprzowa duszona w sosie własnym (topatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota, olej rzepakowy)	200g	1,9
	kasza jęczmienna	150g	1	kasza jęczmienna	150g	1	kasza jęczmienna	150g	1	kasza jęczmienna	150g	1
	surówka z kukinii z olejem rzepakowym i pietruszką	120g		duszona kukinia (olej, ziota)	120g		surówka z kukinii z olejem rzepakowym i pietruszką	120g		duszona kukinia (olej, ziota)	120g	
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
K O L A C J A	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek zielony	30g		pasta z młodej marchewki z natką pietruszki	30g		pasta z młodej marchewki z natką pietruszki	30g		pasta z młodej marchewki z natką pietruszki	30g	
M	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	80g	7	twaróg plastry	80g	7	twaróg plastry	80g	7
	pasta z tuńczyka (tuńczyk z wody, koper, jogurt naturalny, ziota)	60g	4,7	pasta z tuńczyka (tuńczyk z wody, koper, jogurt naturalny, ziota)	60g	4,7	pasta z tuńczyka (tuńczyk z wody, koper, jogurt naturalny, ziota)	60g	4,7	pasta z tuńczyka (tuńczyk z wody, koper, jogurt naturalny, ziota)	60g	4,7
	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7
	energia (kcal)		2 246		2 230		2 299		2 306		2 280	
białko (g)		132,6		132,6		134,3		140,4		135,7		
tłuszcze ogółem (g)		58,6		59,2		64,4		63,1		60,5		
kwasny tłuszczowe nasycone (g)		30,2		30,1		30,8		31		30,3		
węglowodany ogółem (g)		301,2		301,8		313,7		299		313,7		
mono i disacharydy (g)		50,2		51,2		49,1		50,2		52,1		
błonnik (g)		25,9		25,7		42,3		27,7		37,6		
sód		2591,8		3496,9		2759,7		1840,4		3676		

WTOREK 8.04.2025		JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC						catering						
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY
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-żytne razowe 120g		1	pieczywo pszenno-żytnie 100g		1	pieczywo graham 120g		1
masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło extra 10g		7
papryka czerwona 60g			pomidor 60g			papryka czerwona 60g			pomidor 60g			pomidor 60g		
oliwki czarne potówki 30g			oliwki czarne potówki 30g			oliwki czarne potówki 30g			oliwki czarne potówki 30g			burak pieczony plastry 30g		
sałata zielona 10g			sałata zielona 10g			sałata zielona 10g			sałata zielona 10g			sałata zielona 10g		
serek wiejski z ziołami 80g		7	serek wiejski z ziołami 80g		7	serek wiejski z ziołami 80g		7	serek wiejski z ziołami 80g		7	serek wiejski z ziołami 80g		7
szynka wieprzowa kanapkowa 60g			szynka wieprzowa kanapkowa 60g			szynka wieprzowa kanapkowa 60g			szynka wieprzowa kanapkowa 60g			szynka wieprzowa kanapkowa 60g		
26						jabłtko 150g			jabłtko 150g					
zupa fasolkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki, marchew, fasolka szparagowa, nać pietruszki) 300g		1,9	zupa fasolkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki, marchew, fasolka szparagowa, nać pietruszki) 300g		1,9	zupa fasolkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki, marchew, fasolka szparagowa, nać pietruszki) 300g		1,9	zupa fasolkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki, marchew, fasolka szparagowa, nać pietruszki) 300g		1,9	zupa fasolkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki, marchew, fasolka szparagowa, nać pietruszki) 300g		1,9
pierogi ruskie z wody z cebulką (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki, twaróg 50g, zioła, cebula) 200g		1,3,7	pierogi ruskie z wody (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki, twaróg 50g, zioła, cebula) 200g		1,3,7	pierogi ruskie z wody (mąka pszenna razowa 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki, twaróg 50g, zioła, cebula) 200g		1,3,7	pierogi ruskie z wody (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki, twaróg 50g, zioła, cebula) 200g		1,3,7	pierogi ruskie z wody (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki, twaróg 50g, zioła, cebula) 200g		1,3,7
mizeria 100g na jogurcie naturalnym 20g, sól, koper 120g		7	buraki tarte (olej, zioła) 120g		7	mizeria 100g na jogurcie naturalnym 20g, sól, koper 120g		7	buraki tarte (olej, zioła) 120g		7	buraki tarte (olej, zioła) 120g		7
herbata owocowa 250ml			herbata owocowa 250ml			herbata owocowa 250ml			herbata owocowa 250ml			herbata owocowa 250ml		
herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml		
pieczywo pszenno-żytnie 100g		1	pieczywo pszenne 100g		1	pieczywo pszenno-żytne razowe 120g		1	pieczywo pszenno-żytnie 100g		1	pieczywo graham 120g		1
masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło extra 10g		7
pomidor 60g			pomidor 60g			pomidor 60g			pomidor 60g			pomidor 60g		
ogórek zielony 30g			pasta z pieczonej dynii i marchewki 30g			ogórek zielony 30g			pasta z pieczonej dynii i marchewki 30g			pasta z pieczonej dynii i marchewki 30g		
roszponka 10g			roszponka 10g			roszponka 10g			roszponka 10g			roszponka 10g		
sałatka makaronowa (makaron pszenny razowy 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na twardo 60g, brokułem 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g) 250g		1,3,4,7	sałatka makaronowa (makaron pszenny 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na miękko 60g, brokułem 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g) 250g		1,3,4,7	sałatka makaronowa (makaron pszenny razowy 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na twardo 60g, brokułem 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g) 250g		1,3,4,7	sałatka makaronowa (makaron pszenny razowy 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na miękko 60g, brokułem 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g) 250g		1,3,4,7	sałatka makaronowa (makaron pszenny 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na miękko 60g, brokułem 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g) 250g		1,3,4,7
mozzarella plastry 60g		7	mozzarella plastry 60g		7	mozzarella plastry 60g		7	mozzarella plastry 60g		7	mozzarella plastry 60g		7
jogurt naturalny 150ml		7	jogurt naturalny 150ml		7	jogurt naturalny 150ml		7	jogurt naturalny 150ml		7	jogurt naturalny 150ml		7
2 195			2 169			2 288			2 295			2 229		
106,5			106,1			108,3			114,2			109,4		
68,4			68,7			74,6			73,2			70,1		
23,8			23,6			24,4			24,6			23,8		
299,7			298,1			321,4			308			312,9		
49			50			41,4			58,7			51,8		
33,1			32			50,9			37,3			45,4		
2930,6			3840,5			3100,7			2228,8			4055,1		

ŚRODA 9.04.2025									
JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC									
catering									
PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSMACZALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIALKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g ogórek kiszony 30g sałata zielona 10g pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, koper, sól, pieprz) 100g szynka kanapkowa drobiowa 60g		herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 100g masło extra 10g pomidor 60g ogórek kiszony bez skórki 30g sałata zielona 10g pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, koper, sól, pieprz) 100g szynka kanapkowa drobiowa 60g		herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g masło extra 10g pomidor 60g ogórek kiszony 30g sałata zielona 10g pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, koper, sól, pieprz) 100g szynka kanapkowa drobiowa 60g		herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g ogórek kiszony bez skórki 30g sałata zielona 10g pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, koper, sól, pieprz) 100g szynka kanapkowa drobiowa 60g		herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 120g masło extra 10g pomidor 60g ogórek kiszony bez skórki 30g sałata zielona 10g pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, koper, sól, pieprz) 100g szynka kanapkowa drobiowa 60g	
25				mandarynka 100g		mandarynka 100g			
jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, śmietana 15%, marchew 50g, pietruszka, seler, kalafior 50g, fasolka zielona 50g, ziemniaki 50g) 300g potrawka drobiowa duszona w sosie własnym (indyk 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia, marchew, koper) 200g kasza bulgur 150g surówka z czerwonej kapusty (olej rzepakowy, sól, pieprz, nać) 150g herbata owocowa 250ml		jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, pietruszka, seler, kalafior 50g, fasolka zielona 50g, ziemniaki 50g) 300g potrawka drobiowa duszona w sosie własnym (indyk 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia, marchew, koper) 200g kasza bulgur 150g burak gotowany, sól, pieprz 150g herbata owocowa 250ml		jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, pietruszka, seler, kalafior 50g, fasolka zielona 50g, ziemniaki 50g) 300g potrawka drobiowa duszona w sosie własnym (indyk 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia, marchew, koper) 200g kasza bulgur 150g surówka z czerwonej kapusty (olej rzepakowy, sól, pieprz, nać) 150g herbata owocowa 250ml		jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, pietruszka, seler, kalafior 50g, fasolka zielona 50g, ziemniaki 50g) 300g potrawka drobiowa duszona w sosie własnym (indyk 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia, marchew, koper) 250g kasza bulgur 150g burak gotowany, sól, pieprz 150g herbata owocowa 250ml		jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, pietruszka, seler, kalafior 50g, fasolka zielona 50g, ziemniaki 50g) 300g potrawka drobiowa duszona w sosie własnym (indyk 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia, marchew, koper) 200g kasza bulgur 150g burak gotowany, sól, pieprz 150g herbata owocowa 250ml	
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g ogórek zielony 30g sałata zielona 10g ser żółty 60g żywiecka w plastrach 60g maślanka 200g		herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 100g masło extra 10g pomidor 60g ogórek kiszony bez skórki 30g sałata zielona 10g ser żółty odtłuszczony 60g żywiecka w plastrach 60g maślanka 200g		herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g masło extra 10g pomidor 60g ogórek zielony 30g sałata zielona 10g ser żółty 60g żywiecka w plastrach 60g maślanka 200g		herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g ogórek kiszony bez skórki 30g sałata zielona 10g ser żółty 60g żywiecka w plastrach 60g maślanka 200g		herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 120g masło extra 10g pomidor 60g ogórek kiszony bez skórki 30g sałata zielona 10g ser żółty odtłuszczony 60g żywiecka w plastrach 60g maślanka 200g	
energia (kcal) 2 285 białko (g) 134,1 tłuszcze ogółem (g) 65,8 kwasy tłuszczowe nasycone (g) 26,7 węglowodany ogółem (g) 315,9 mono i disacharydy (g) 58,9 błonnik (g) 34,9 sól 2500,1		energia (kcal) 2 278 białko (g) 134,1 tłuszcze ogółem (g) 66,4 kwasy tłuszczowe nasycone (g) 26,6 węglowodany ogółem (g) 316,5 mono i disacharydy (g) 59,9 błonnik (g) 34,7 sól 3405,2		energia (kcal) 2 389 białko (g) 136,9 tłuszcze ogółem (g) 71,9 kwasy tłuszczowe nasycone (g) 27,4 węglowodany ogółem (g) 327,1 mono i disacharydy (g) 58,1 błonnik (g) 51,9 sól 3053,2		energia (kcal) 2 391 białko (g) 143,5 tłuszcze ogółem (g) 70,9 kwasy tłuszczowe nasycone (g) 28 węglowodany ogółem (g) 312,8 mono i disacharydy (g) 44,2 błonnik (g) 37,4 sól 1965,2		energia (kcal) 2 342 białko (g) 137,2 tłuszcze ogółem (g) 67,8 kwasy tłuszczowe nasycone (g) 26,8 węglowodany ogółem (g) 328,4 mono i disacharydy (g) 50,8 błonnik (g) 46,6 sól 3584,3	

CZWARTEK 10.04.2025		JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC										locatering		
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYJAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytńie 100g masło extra 10g pomidor 60g ogórek zielony 30g sałata zielona 10g ser capri plastry 60g pasta z czerwonej fasoli z pietuszką 80g zieloną, olej rzepakowy, nać pietruszkzi		1 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 100g masło extra 10g pomidor 60g marchewka baby z wody 30g sałata zielona 10g ser capri plastry 60g pasztet wieprzowy 60g		 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytńie razowe 120g masło extra 10g pomidor 60g ogórek zielony 30g sałata zielona 10g ser capri plastry 60g pasta z czerwonej fasoli z pietuszką 80g zieloną, olej rzepakowy, nać pietruszkzi		 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytńie 100g masło extra 10g pomidor 60g marchewka baby z wody 30g sałata zielona 10g ser capri plastry 60g pasta z czerwonej fasoli z pietuszką 80g zieloną, olej rzepakowy, nać pietruszkzi		7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytńie 120g masło extra 10g pomidor 60g marchewka baby z wody 30g sałata zielona 10g ser capri plastry 60g pasztet wieprzowy 60g		1 7 7
25						gruszka 150g			gruszka 150g					
zupa zacierkowa z warzywami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka 20g, zacierki 100g (mąka pszenna, jaja)) mielony duszony w sosie rozmarynowym (pietruszka nać, mięso mielone wieprzowe 120g, rozmaryn, sól, pieprz, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, jaja, bułka tarta) ryż basmati 150g surówka z kapusty pekińskiej 120g z olejem rzepakowym 5g, ziołami, solą 120g herbata owocowa 250ml		300g 1,3,9 150g 1,3,9 150g 120g	zupa zacierkowa z warzywami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka 20g, zacierki 100g (mąka pszenna, jaja)) mielony duszony w sosie rozmarynowym (pietruszka nać, mięso mielone wieprzowe 120g, rozmaryn, sól, pieprz, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, jaja, bułka tarta) ryż basmati 150g tarta marchewka 120g herbata owocowa 250ml		300g 1,3,9 150g 1,3,9 150g 120g	zupa zacierkowa z warzywami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka 20g, zacierki 100g (mąka pszenna, jaja)) mielony duszony w sosie rozmarynowym (pietruszka nać, mięso mielone wieprzowe 120g, rozmaryn, sól, pieprz, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, jaja, bułka tarta) ryż basmati 150g surówka z kapusty pekińskiej 120g z olejem rzepakowym 5g, ziołami, solą 120g herbata owocowa 250ml		300g 1,3,9 150g 1,3,9 150g 120g	zupa zacierkowa z warzywami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka 20g, zacierki 100g (mąka pszenna, jaja)) mielony duszony w sosie rozmarynowym (pietruszka nać, mięso mielone wieprzowe 120g, rozmaryn, sól, pieprz, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, jaja, bułka tarta) ryż basmati 150g surówka z kapusty pekińskiej 120g z olejem rzepakowym 5g, ziołami, solą 120g herbata owocowa 250ml		300g 1,3,9 150g 1,3,9 150g 120g	zupa zacierkowa z warzywami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka 20g, zacierki 100g (mąka pszenna, jaja)) mielony duszony w sosie rozmarynowym (pietruszka nać, mięso mielone wieprzowe 120g, rozmaryn, sól, pieprz, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, jaja, bułka tarta) ryż basmati 150g tarta marchewka 120g herbata owocowa 250ml		300g 1,3,9 150g 1,3,9 150g 120g
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytńie 100g masło extra 10g pomidor 60g papryka zielona 30g sałata zielona 10g parowany naleśnik po meksykańsku ((mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy),mieso mielone z indyka 50g , passata pomidorowa 50g, pietruszka nać, słodka papryka) serek kanapkowy ziółowy 60g jogurt naturalny 150g		1 7 3 10 1,3,7 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 100g masło extra 10g pomidor 60g pasta z buraka z zieloną pietruszką 30g sałata zielona 10g parowany naleśnik z mięsem ((mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy),mieso mielone z indyka 50g , passata pomidorowa 50g, pietruszka nać, słodka papryka) serek kanapkowy ziółowy 60g jogurt naturalny 150g		1 7 3 10 1,3,7 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytńie razowe 120g masło extra 10g pomidor 60g papryka zielona 30g sałata zielona 10g parowany naleśnik po meksykańsku ((mąka pszenna razowa 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy),mieso mielone z indyka 50g , passata pomidorowa 50g, pietruszka nać, słodka papryka) serek kanapkowy ziółowy 60g jogurt naturalny 150g		1 7 3 10 1,3,7 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytńie 100g masło extra 10g pomidor 60g pasta z buraka z zieloną pietruszką 30g sałata zielona 10g parowany naleśnik po meksykańsku ((mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy),mieso mielone z indyka 50g , passata pomidorowa 50g, pietruszka nać, słodka papryka) serek kanapkowy ziółowy 60g jogurt naturalny 150g		1 7 3 10 1,3,7 7	herbata czarna 250ml pieczywo graham 120g masło extra 10g pomidor 60g pasta z buraka z zieloną pietruszką 30g sałata zielona 10g parowany naleśnik z mięsem ((mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy),mieso mielone z indyka 50g, pietruszka nać, słodka papryka) serek kanapkowy ziółowy 60g jogurt naturalny 150g		1 7 3 10 1,3,7 7
energia (kcal)		2 137		2 118		2 218		2 236		2 155				
białko (g)		100,2		100,2		101,2		107,5		103,2				
tłuszcz ogółem (g)		53,4		54		59,8		58,6		55,5				
kwas tłuszczowe nasycone (g)		18,5		18,3		19,1		19,3		18,5				
węglowodany ogółem (g)		320,1		320,7		341		327,3		329,1				
mono i disacharydy (g)		56,7		57,8		49,6		55,4		58,1				
błonnik (g)		28,1		27,8		47,6		31,5		39,8				
sód		1831,7		2873,6		2138,9		926,5		3024,9				

PIĄTEK 11.04.2025		JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC										Catering		
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁADKOWEGO		ALERGENY
herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml		
pieczywo pszenno-żytnie 100g		1	pieczywo pszenne 100g		1	pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g		1	pieczywo pszenno-żytnie 100g		1	pieczywo graham 120g		1
masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło extra 10g		7
pomidor 60g			pomidor 60g			pomidor 60g			pomidor 60g			pomidor 60g		
papryka żółta 30g			marchewka baby z wody 30g			papryka żółta 30g			marchewka baby z wody 30g			marchewka baby z wody 30g		
sałata zielona 10g			sałata zielona 10g			sałata zielona 10g			sałata zielona 10g			sałata zielona 10g		
serek grani z koperkiem 80g		7	serek grani z koperkiem 80g		7	serek grani z koperkiem 80g		7	serek grani z koperkiem 80g		7	serek grani z koperkiem 80g		7
połudwica drobiowa 60g			połudwica drobiowa 60g			połudwica drobiowa 60g			połudwica drobiowa 80g			połudwica drobiowa 60g		
28						banan zielony 150g		7	banan 150g		7			
G R I N I A		9	krem z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki, seler, nać) potrawka z ryby duszona w sosie warzywnym (dorsz 100g, cukinia 30g, marchew 20g, tymianek, oregano, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy) ziemniak młody z wody 200g		9	krem z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki, seler, nać) potrawka z ryby duszona w sosie warzywnym (dorsz 100g, cukinia 30g, marchew 20g, tymianek, oregano, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy) ziemniak młody z wody 200g		9	krem z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki, seler, nać) potrawka z ryby duszona w sosie warzywnym (dorsz 100g, cukinia 30g, marchew 20g, tymianek, oregano, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy) ziemniak młody z wody 200g		9	krem z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki, seler, nać) potrawka z ryby duszona w sosie warzywnym (dorsz 100g, cukinia 30g, marchew 20g, tymianek, oregano, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy) ziemniak młody z wody 200g		9
			surówka z białej kapusty z koperkiem, olej rzepakowy, ziola 100g			surówka z białej kapusty z koperkiem, olej rzepakowy, ziola 100g			surówka z białej kapusty z koperkiem, olej rzepakowy, ziola 100g			surówka z białej kapusty z koperkiem, olej rzepakowy, ziola 100g		
			herbata owocowa 250ml			herbata owocowa 250ml			herbata owocowa 250ml			herbata owocowa 250ml		
K U L A C J A		7	herbata czarna 250ml		7	herbata czarna 250ml		7	herbata czarna 250ml		7	herbata czarna 250ml		7
			pieczywo pszenne 100g			pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g			pieczywo pszenno-żytnie 100g			pieczywo graham 120g		
			masło extra 10g			masło extra 10g			masło extra 10g			masło extra 10g		
			pomidor 60g			pomidor 60g			pomidor 60g			pomidor 60g		
			ogórek zielony 30g			ogórek zielony 30g			ogórek zielony 30g			ogórek zielony 30g		
			sałata zielona 10g			sałata zielona 10g			sałata zielona 10g			sałata zielona 10g		
M I E S O		7	ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem (ryż biały 150g, mleko, mus jabłkowy 100g, cynamon, olej). 200g		7	ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem (ryż brązowy 150g, mleko, jabłka 100g, cynamon, olej). 200g		7	ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem (ryż biały 150g, mleko, mus jabłkowy 100g, cynamon, olej). 200g		7	ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem (ryż biały 150g, mleko, mus jabłkowy 100g, cynamon, olej). 200g		7
			twaróg plastry 60g			twaróg plastry 60g			twaróg plastry 60g			twaróg plastry 60g		
			kefir 150g			kefir 150g			kefir 150g			kefir 150g		
E N E R G I A		7	2 196		7	2 210		7	2 216		7	2 225		7
			97,2			94,4			100,5			100,3		
			57			58,9			57,7			58,9		
			18,8			18,8			19,1			18,9		
			329,6			344,6			329,9			340,4		
			58,5			52,3			58,5			59,8		
B I A Ł K O		7	30,8		7	45,3		7	30,8		7	41,5		7
			2296			3392,8			2473,5			3358,9		

SOBOTA 12.04.2025									
JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC									
catering									
PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIALKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY
kakao (mleko 1,5%, kakao proszek) 200ml herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g czarne oliwki potówki 30g sałata zielona 10g fritata z pieca z brokułem (jaja 90g, brokuł 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy 5g, sól, pieprz) 200g szynka wieprzowa z kotta 60g	7 1 7 7 7 7 3	kakao (mleko 1,5%, kakao proszek) 200ml herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 100g masło extra 10g pomidor 60g czarne oliwki potówki 30g sałata zielona 10g fritata z pieca z brokułem (jaja, brokuł, cukinia) 200g szynka wieprzowa z kotta 60g	7 1 7 7 7 7 3	kakao (mleko 1,5%, kakao proszek) 200ml herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g masło extra 10g pomidor 60g czarne oliwki potówki 30g sałata zielona 10g fritata z pieca z brokułem (jaja, brokuł, cukinia) 200g szynka wieprzowa z kotta 60g	7 1 7 7 7 7 3	kakao (mleko 1,5%, kakao proszek) 200ml herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g czarne oliwki potówki 30g sałata zielona 10g fritata z pieca z brokułem (jaja, brokuł, cukinia) 200g szynka wieprzowa z kotta 80g	7 1 7 7 7 7 3	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto) 200ml herbata czarna 250ml pieczywo graham 120g masło extra 10g pomidor 60g cukinia pieczona w plastrach 30g sałata zielona 10g fritata z pieca z brokułem (jaja, brokuł, cukinia) 200g szynka wieprzowa z kotta 60g	1,7 1 7 7 7 7 3
chałka 100g	1,3,7	chałka 100g	1,3,7	chałka b/c 100g	1,3,7	chałka 100g	1,3,7	chałka 100g	1,3,7
barszcz czerwony z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) 300g risotto z tofu w sosie ziołowym (tofu naturalne 100g, ryż biały 100g, szpinak, cukinia 50g, brokuł 50g, masło, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz) 300g surówka z białej kapusty z marchewką i oliwą, sól, pieprz 150g herbata owocowa 250ml	9 6,9	barszcz czerwony z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) 300g risotto z tofu w sosie ziołowym (tofu naturalne 100g, ryż biały 100g, szpinak, cukinia 50g, brokuł 50g, masło, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz) 300g surówka z marchewki z oliwą 150g herbata owocowa 250ml	9 6,9	jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 300g risotto z tofu w sosie ziołowym (tofu naturalne 100g, ryż biały 100g, szpinak, cukinia 50g, brokuł 50g, masło, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz) 300g surówka z białej kapusty z marchewką i oliwą, sól, pieprz 150g herbata owocowa 250ml	9 6,9	barszcz czerwony z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) 300g risotto z tofu w sosie ziołowym (tofu naturalne 100g, ryż biały 100g, szpinak, cukinia 50g, brokuł 50g, masło, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz) 300g surówka z białej kapusty z marchewką i oliwą, sól, pieprz 150g herbata owocowa 250ml	9 6,9	jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 300g risotto z tofu w sosie ziołowym (tofu naturalne 100g, ryż biały 100g, szpinak, cukinia 50g, brokuł 50g, masło, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz) 300g surówka z marchewki z oliwą 150g herbata owocowa 250ml	9 6,9
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g papryka żółta 30g rukola 10g pieczona kofta ziemniaczana z twarogiem (ziemniaki 50g, twaróg półtłusty 50g, zioła, sól, pieprz, olej rzepakowy) 100g szynka z indyka parzona 60g	1 7 7 7 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 100g masło extra 10g pomidor 60g plastry gotowanej cukinii 30g rukola 10g pieczona kofta ziemniaczana z twarogiem (ziemniaki 50g, twaróg półtłusty 50g, zioła, sól, pieprz, olej rzepakowy) 100g szynka z indyka parzona 60g	1 7 7 7 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g masło extra 10g pomidor 60g papryka żółta 30g rukola 10g pieczona kofta ziemniaczana z twarogiem (ziemniaki 50g, twaróg półtłusty 50g, zioła, sól, pieprz, olej rzepakowy) 100g szynka z indyka parzona 60g	1 7 7 7 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g plastry gotowanej cukinii 30g rukola 10g pieczona kofta ziemniaczana z twarogiem (ziemniaki 50g, twaróg półtłusty 50g, zioła, sól, pieprz, olej rzepakowy) 100g szynka z indyka parzona 60g	1 7 7 7 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo graham 120g masło extra 10g pomidor 60g plastry gotowanej cukinii 30g rukola 10g pieczona kofta ziemniaczana z twarogiem (ziemniaki 50g, twaróg półtłusty 50g, zioła, sól, pieprz, olej rzepakowy) 100g szynka z indyka parzona 60g	1 7 7 7 7 7
maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7
energia (kcal) 2 196 białko (g) 97,2 tłuszcze ogółem (g) 57 kwaszy tłuszczowe nasycone (g) 18,8 węglowodany ogółem (g) 329,6 mono i disacharydy (g) 58,5 błonnik (g) 30,8 sól 2296		energia (kcal) 2 180 białko (g) 97,2 tłuszcze ogółem (g) 57,6 kwaszy tłuszczowe nasycone (g) 18,7 węglowodany ogółem (g) 330,2 mono i disacharydy (g) 59,5 błonnik (g) 30,6 sól 3201,1		energia (kcal) 2 210 białko (g) 94,4 tłuszcze ogółem (g) 58,9 kwaszy tłuszczowe nasycone (g) 18,8 węglowodany ogółem (g) 344,6 mono i disacharydy (g) 52,3 błonnik (g) 45,3 sól 3392,8		energia (kcal) 2 216 białko (g) 100,5 tłuszcze ogółem (g) 57,7 kwaszy tłuszczowe nasycone (g) 19,1 węglowodany ogółem (g) 329,9 mono i disacharydy (g) 58,5 błonnik (g) 30,8 sól 2473,5		energia (kcal) 2 225 białko (g) 100,3 tłuszcze ogółem (g) 58,9 kwaszy tłuszczowe nasycone (g) 18,9 węglowodany ogółem (g) 340,4 mono i disacharydy (g) 59,8 błonnik (g) 41,5 sól 3358,9	

NIEDZIELA 13.04.2025				JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC				locaterina											
PODSTAWOWA			ALFIREN	LATWOSTRAWNA			ALFIREN	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW			ALFIREN	BOGATOBIAŁKOWA			ALFIREN	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO			ALFIREN
S N A D N I E	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto herbata czarna	200ml 250ml	1,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto herbata czarna	200ml 250ml	1,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto herbata czarna	200ml 250ml	1,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto herbata czarna	200ml 250ml	1,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto herbata czarna	200ml 250ml	1,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto herbata czarna	200ml 250ml	1,7	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1	
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	
	pomidor	60g		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		ogórek zielony	30g		plastry buraka gotowanego z pietruszką	30g		
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		
	szynka z indyka gotowana	60g		szynka z indyka gotowana	60g		szynka z indyka gotowana	60g		szynka z indyka gotowana	60g		szynka z indyka gotowana	60g		szynka z indyka gotowana	60g		
pasta z ricotty z suszonymi pomidorami	150g	7	pasta z ricotty z suszonymi pomidorami	150g	7	pasta z ricotty z suszonymi pomidorami	150g	7	pasta z ricotty z suszonymi pomidorami	150g	7	pasta z ricotty z suszonymi pomidorami	150g	7	pasta z ricotty	150g	7		
25	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	ciasto drożdżowe	100g	1,7	
O B I D	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	9,1	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	9,1	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem ryżowym 150g	300g	9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	9,1	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g	300g	9,1	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g	300g	9,1	
	udko pieczone w rękawie w sosie własnym (kurczak 120g, olej rzepakowy, ziola)	150g		udko pieczone w rękawie w sosie własnym (kurczak 120g, olej rzepakowy, ziola)	150g		udko pieczone w rękawie w sosie własnym (kurczak 120g, olej rzepakowy, ziola)	150g		udko pieczone w rękawie w sosie własnym (kurczak 120g, olej rzepakowy, ziola)	200g		udko pieczone w rękawie w sosie własnym (kurczak 120g, olej rzepakowy, ziola)	150g		udko pieczone w rękawie w sosie własnym (kurczak 120g, olej rzepakowy, ziola)	150g		
	ziemniak pieczony	200g		ziemniak pieczony	200g		ziemniak pieczony	200g		ziemniak pieczony	200g		ziemniak pieczony	200g		ziemniak pieczony	200g		
	surówka z białej rzodkwi, olej rzepakowy, ziola, sól	120g		marchewka baby	120g		surówka z białej rzodkwi, olej rzepakowy, ziola, sól	120g		marchewka baby	120g		marchewka baby	120g		marchewka baby	120g		
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1	pieczywo graham	120g	1	
K B L C J A	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		
	papryka żółta	30g		pasta z kukinii z tymiankiem	30g		papryka żółta	30g		pasta z kukinii z tymiankiem	30g		pasta z kukinii z tymiankiem	30g		pasta z kukinii z tymiankiem	30g		
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		
	pasta twarogowa ze szprotką z wody ze słodką papryką (twaróg półtłusty 50g, szprot z wody 40g, słodka papryka, sól, pieprz)	90g	4,7	pasta twarogowa ze szprotką z wody ze słodką papryką (twaróg półtłusty 50g, szprot z wody 40g, słodka papryka, sól, pieprz)	90g	4,7	pasta twarogowa ze szprotką z wody ze słodką papryką (twaróg półtłusty 50g, szprot z wody 40g, słodka papryka, sól, pieprz)	90g	4,7	pasta twarogowa ze szprotką z wody ze słodką papryką (twaróg półtłusty 50g, szprot z wody 40g, słodka papryka, sól, pieprz)	90g	4,7	pasta twarogowa ze szprotką z wody ze słodką papryką (twaróg półtłusty 50g, szprot z wody 40g, słodka papryka, sól, pieprz)	90g	4,7	pasta twarogowa ze szprotką z wody ze słodką papryką (twaróg półtłusty 50g, szprot z wody 40g, słodka papryka, sól, pieprz)	90g	4,7	
	szynka wiejska	60g		szynka wiejska	60g		szynka wiejska	60g		szynka wiejska	60g		szynka wiejska	60g		szynka wiejska	60g		
	24	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7
energia (kcal)		2 067		2 045		2 080		2 110		2 096									
białko (g)		105,8		105,6		103		111,2		108,7									
tłuszcze ogółem (g)		62,4		62,9		64,3		64,3		64,2									
kwasy tłuszczowe nasycone (g)		24,6		24,5		24,6		24,8		24,7									
węglowodany ogółem (g)		276		275,5		291		277,3		287,3									
mono i disacharydy (g)		56,9		47,2		51,7		57,4		58,7									
błonnik (g)		26,2		25,6		40,8		26,7		37,4									
sól		1166,8		2074,3		2263,6		1368		2253,4									