

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

NIEDZIELA 1.06.2025									
JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC									
catering									
PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY
inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto)) 200ml	1,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto)) 200ml	1,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto)) 200ml	1,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto)) 200ml	1,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto)) 200ml	1,7
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
ogórek zielony 30g		plastry buraka gotowanego z pietruszką 30g		ogórek zielony 30g		plastry buraka gotowanego z pietruszką 30g		plastry buraka gotowanego z pietruszką 30g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
szynka z indyka gotowana 60g		szynka z indyka gotowana 60g		szynka z indyka gotowana 60g		szynka z indyka gotowana 60g		szynka z indyka gotowana 60g	
pasta z ricotty z suszonymi pomidorami 150g	7	pasta z ricotty z suszonymi pomidorami 150g	7	pasta z ricotty z suszonymi pomidorami 150g	7	pasta z ricotty z suszonymi pomidorami 150g	7	pasta z ricotty 150g	7
ciasto drożdżowe 100g	1,7	ciasto drożdżowe 100g	1,7	ciasto drożdżowe b/c 100g	1,7	ciasto drożdżowe 150g	1,7	ciasto drożdżowe 100g	1,7
rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	9,1	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	9,1	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem ryżowym 150g	9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	9,1	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g	9,1
udko pieczone w rękawie w sosie własnym (kurczak 120g, olej rzepakowy, ziola)		udko pieczone w rękawie w sosie własnym (kurczak 120g, olej rzepakowy, ziola)		udko pieczone w rękawie w sosie własnym (kurczak 120g, olej rzepakowy, ziola)		udko pieczone w rękawie w sosie własnym (kurczak 120g, olej rzepakowy, ziola)		udko pieczone w rękawie w sosie własnym (kurczak 120g, olej rzepakowy, ziola)	
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	
herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml	
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
papryka żółta 30g		pasta z cukinii z tymiankiem 30g		papryka żółta 30g		pasta z cukinii z tymiankiem 30g		pasta z cukinii z tymiankiem 30g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
pasta twarogowa z makrelą z wody ze słodką papryką (twaróg półtłusty 50g, szprot z wody 40g, słodka papryka, sól, pieprz)	4,7	pasta twarogowa z makrelą z wody ze słodką papryką (twaróg półtłusty 50g, szprot z wody 40g, słodka papryka, sól, pieprz)	4,7	pasta twarogowa z makrelą z wody ze słodką papryką (twaróg półtłusty 50g, szprot z wody 40g, słodka papryka, sól, pieprz)	4,7	pasta twarogowa z makrelą z wody ze słodką papryką (twaróg półtłusty 50g, szprot z wody 40g, słodka papryka, sól, pieprz)	4,7	pasta twarogowa z makrelą z wody ze słodką papryką (twaróg półtłusty 50g, szprot z wody 40g, słodka papryka, sól, pieprz)	4,7
szynka wiejska 60g		szynka wiejska 60g		szynka wiejska 60g		szynka wiejska 60g		szynka wiejska 60g	
jogurt naturalny 150ml	7	jogurt naturalny 150ml	7	jogurt naturalny 150ml	7	jogurt naturalny 150ml	7	jogurt naturalny 150ml	7
energia (kcal)	2 067		2 045		2 080		2 110		2 096
białko (g)	105,8		105,6		103		111,2		108,7
tłuszcze ogółem (g)	62,4		62,9		64,3		64,3		64,2
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	24,6		24,5		24,6		24,8		24,7
węglowodany ogółem (g)	276		275,5		291		277,3		287,3
mono i disacharydy (g)	56,9		47,2		51,7		57,4		58,7
błonnik (g)	26,2		25,6		40,8		26,7		37,4
sód	1166,8		2074,3		2263,6		1368		2253,4

PONIEDZIAŁEK 2.06.2025									
JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC									
catering									
PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYJYJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIALKOWA	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-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		oliwki czarne półówki 30g		ogórek zielony 30g		oliwki czarne półówki 30g		oliwki czarne półówki 30g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
serek kanapkowy śmietankowy 60g	7	serek kanapkowy śmietankowy 60g	7	serek kanapkowy śmietankowy 60g	7	serek kanapkowy śmietankowy 60g	7	serek kanapkowy śmietankowy 60g	7
krakowska plastry 60g		krakowska plastry 60g		krakowska plastry 60g		krakowska plastry 60g		krakowska plastry 60g	
25				sok pomidorowy 200ml		sok pomidorowy 200ml			
O B I A D		krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g) z kaszą jęczmienną 100g 300g	9,1	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g) z kaszą jęczmienną 100g 300g	9,1	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g) z kaszą jęczmienną 100g 300g	9,1	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g) z kaszą jęczmienną 100g 300g	9,1
		duszone udko tybowane z warzywami w sosie własnym (mięso z kurczaka 120g, olej rzepakowy, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, seler, pietruszka, marchew, nać) 250g	9	duszone udko tybowane z warzywami w sosie własnym (mięso z kurczaka 120g, olej rzepakowy, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, seler, pietruszka, marchew, nać) 250g	9	duszone udko tybowane z warzywami w sosie własnym (mięso z kurczaka 120g, olej rzepakowy, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, seler, pietruszka, marchew, nać) 250g	9	duszone udko tybowane z warzywami w sosie własnym (mięso z kurczaka 120g, olej rzepakowy, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, seler, pietruszka, marchew, nać) 250g	9
		ryż basmati 150g		ryż basmati 150g		ryż basmati 150g		ryż basmati 150g	
		surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką, sól, pieprz 120g		surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką, sól, pieprz 120g		surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką, sól, pieprz 120g		marchewka baby z wody 120g	
		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml	
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	
		papryka żółta 30g		pasta z cukinii z tymiankiem 30g		pasta z cukinii z tymiankiem 30g		pasta z cukinii z tymiankiem 30g	
PH		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
		parówka drobiowa z wody 60g		parówka drobiowa z wody 60g		parówka drobiowa z wody 60g		parówka drobiowa z wody 60g	
		twaróg półtłusty plastry 60g	7	twaróg półtłusty plastry 60g	7	twaróg półtłusty plastry 60g	7	twaróg półtłusty plastry 60g	7
		kefir 200g	7	kefir 200g	7	kefir 200g	7	kefir 200g	7
energia (kcal)	2 191	2 175		2 244		2 251		2 220	
białko (g)	113,2	113		114,8		120,9		116,1	
tłuszcze ogółem (g)	69,7	70,1		75,5		74,2		71,5	
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	34,9	34,7		35,5		35,7		35	
węglowodany ogółem (g)	280,9	281,8		293,4		279,3		292,3	
mono i disacharydy (g)	59,9	55,9		55,7		59,5		53,8	
błonnik (g)	27,4	26,6		43,7		29,6		38,5	
sód	2828,5	3756,5		2 996,30		2100,8		3915,1	

WTOREK 3.06.2025			JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC			locatering									
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUŻAJĄCYCH 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-żytnie razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1	
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		
ogórek zielony	30g		plastry gotowanej marchewki z pietruszką zieloną	30g		ogórek zielony	30g		plastry gotowanej marchewki z pietruszką zieloną	30g		plastry gotowanej marchewki z pietruszką zieloną	30g		
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		
pasztet drobiowy	60g		pasztet drobiowy	60g		pasztet drobiowy	60g		pasztet drobiowy	60g		pasztet drobiowy	60g		
jajko na twardo	100g	3	jajko na miękko	100g	3	jajko na twardo	100g	3	jajko na miękko	100g	3	jajko na miękko	100g	3	
						jabłko		150g	jabłko		150g				
krem brokułowo-ziemniaczany (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, brokuł 100g, ziemniaki 50g, seler, nać)		300g	9	krem brokułowo-ziemniaczany (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, brokuł 100g, ziemniaki 50g, seler, nać)		300g	9	krem brokułowo-ziemniaczany (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, brokuł 100g, ziemniaki 50g, seler, nać)		300g	9	krem brokułowo-ziemniaczany (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, brokuł 100g, ziemniaki 50g, seler, nać)		300g	9
gulasz wieprzowy duszony w sosie chrzanowym (karkówka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, chrzan, rozmaryn, mąka ziemniaczana)		150g	9	gulasz wieprzowy duszony w sosie własnym (karkówka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, rozmaryn, mąka ziemniaczana)		150g	9	gulasz wieprzowy duszony w sosie chrzanowym (karkówka 180g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, chrzan, rozmaryn, mąka ziemniaczana)		200g	9	gulasz wieprzowy duszony w sosie własnym (karkówka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, rozmaryn, mąka ziemniaczana)		150g	9
kasza bulgur		150g	1	kasza bulgur		150g	1	kasza bulgur		150g	1	kasza bulgur		150g	1
surówka z kiszzonej kapusty z marchewką (kapusta 100g, marchew 50g, olej, pietruszka nać, sól, pieprz)		150g		duszona cukinia (olej, sól, pieprz)		150g		surówka z kiszzonej kapusty z marchewką (kapusta 100g, marchew 50g, olej, pietruszka nać, sól, pieprz)		150g		duszona cukinia (olej, sól, pieprz)		150g	
herbata owocowa		250ml		herbata owocowa		250ml		herbata owocowa		250ml		herbata owocowa		250ml	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1	
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		
papryka konserwowa	30g		pasta z buraka	30g		papryka konserwowa	30g		pasta z buraka	30g		pasta z buraka	30g		
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		
serek kanapkowy z bazylią	80g	7	serek kanapkowy z bazylią	80g	7	serek kanapkowy z bazylią	80g	7	serek kanapkowy z bazylią	80g	7	serek kanapkowy z bazylią	80g	7	
sałatka z makaronem rurki (makaron pszenny 50g), makrelą z wody (50g) i ogórkiem kiszonym 50g, majonezem 10g, sól, pieprz, nać	150g	1,3,4,10	sałatka z makaronem rurki (makaron pszenny 50g), makrelą z wody (50g) i ogórkiem kiszonym 50g, majonezem 10g, sól, pieprz, nać	150g	1,3,4,10	sałatka z makaronem rurki (makaron pszenny 50g), makrelą z wody (50g) i ogórkiem kiszonym 50g, majonezem 10g, sól, pieprz, nać	150g	1,3,4,10	sałatka z makaronem rurki (makaron pszenny 50g), makrelą z wody (50g) i ogórkiem kiszonym 50g, majonezem 10g, sól, pieprz, nać	150g	1,3,4,10	sałatka z makaronem rurki (makaron pszenny 50g), makrelą z wody (50g) i ogórkiem kiszonym 50g, majonezem 10g, sól, pieprz, nać	150g	1,3,4,10	
jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	
2262			2242			2354			2356			2295			
115,1			115			116,9			121,6			118,4			
65,6			66,2			71,9			70,3			67,5			
24,4			24,2			25			25,1			24,4			
310,4			310			332,1			318,2			322,1			
48			49			50,4			48,5			51,2			
30,3			30			48,1			33,9			41,4			
2327,6			3235,4			2497,7			1505,1			3405,2			

ŚRODA 4.06.2025				JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC				catering						
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH 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		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 drobiowa gotowana 60g			szynka drobiowa gotowana 60g			szynka drobiowa gotowana 60g			szynka drobiowa gotowana 60g			szynka drobiowa gotowana 60g		
twaróg plastry 80g		7	twaróg plastry 80g		7	twaróg plastry 80g		7	twaróg plastry 80g		7	twaróg plastry 80g		7
25						gruszka 150g			gruszka 200g					
zupa kalafiorowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, kalafior 100g) 300g		9	zupa kalafiorowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, kalafior 100g) 300g		9	zupa kalafiorowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, kalafior 100g) 300g		9	zupa kalafiorowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, kalafior 100g) 300g		9	zupa kalafiorowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, kalafior 100g) 300g		9
eskalopki drobiowe duszone z marchewką (połędwica drobiowa 120g, olej rzepakowy, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, majeranek, mąka pszenna) 200g		1,9	eskalopki drobiowe duszone z marchewką (połędwica drobiowa 120g, olej rzepakowy, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, majeranek, mąka pszenna) 200g		1,9	eskalopki drobiowe duszone z marchewką (połędwica drobiowa 120g, olej rzepakowy, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, majeranek, mąka pszenna) 200g		1,9	eskalopki drobiowe duszonez marchewką (połędwica drobiowa 120g, olej rzepakowy, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, majeranek, mąka pszenna) 200g		1,9	eskalopki drobiowe duszone z marchewką (połędwica drobiowa 120g, olej rzepakowy, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, majeranek, mąka pszenna) 200g		1,9
ziemniaki z wody 150g			ziemniaki z wody 150g			ziemniaki z wody 150g			ziemniaki z wody 150g			ziemniaki z wody 150g		
surówka z selera i jabłka, olej rzepakowy, ziola, sól 120g		9	seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, ziola 120g		9	seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, ziola, sól 120g		9	seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, ziola 120g		9	seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, ziola 120g		9
herbata owocowa 250ml			herbata owocowa 250ml			herbata owocowa 250ml			herbata owocowa 250ml			herbata owocowa 250ml		
herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml		
pieczywo pszenno-żytnie 100g		1	pieczywo pszenne 100g		1	pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g		1	pieczywo pszenno-żytnie 100g		1	pieczywo graham 120g		1
masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło extra 10g		7
pomidorki koktajlowe 60g			pomidorki koktajlowe 60g			pomidorki koktajlowe 60g			pomidorki koktajlowe 60g			pomidorki koktajlowe 60g		
papryka konserwowa czerwona 30g			pasta z pieczonego buraka 30g			papryka konserwowa czerwona 30g			pasta z pieczonego buraka 30g			pasta z pieczonego buraka 30g		
sałata zielona 10g			sałata zielona 10g			sałata zielona 10g			sałata zielona 10g			sałata zielona 10g		
ser typu włoskiego plastry 60g		7	ser typu włoskiego plastry 60g		7	ser typu włoskiego plastry 60g		7	ser typu włoskiego plastry 60g		7	ser typu włoskiego plastry 60g		7
sałatka jarzynowa z gotowanym kurczakiem na jogurcie (marchew 30g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, kukurydza 20g, kurczak gotowany 50g, sól, pieprz, ziola, jogurt naturalny 20g) 100g		7	sałatka jarzynowa z gotowanym kurczakiem na jogurcie (marchew 30g, pietruszka 20g, kurczak gotowany 50g, sól, pieprz, ziola, jogurt naturalny 20g) 100g		7	sałatka jarzynowa z gotowanym kurczakiem na jogurcie (marchew 30g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, kukurydza 20g, kurczak gotowany 50g, sól, pieprz, ziola, jogurt naturalny 20g) 100g		7	sałatka jarzynowa z gotowanym kurczakiem na jogurcie (marchew 30g, pietruszka 20g, kurczak gotowany 50g, sól, pieprz, ziola, jogurt naturalny 20g) 100g		7	sałatka jarzynowa z gotowanym kurczakiem na jogurcie (marchew 30g, pietruszka 20g, kurczak gotowany 50g, sól, pieprz, ziola, jogurt naturalny 20g) 100g		7
26			serek homogenizowany 130g		7	serek homogenizowany 130g		7	serek homogenizowany 130g		7	serek homogenizowany 130g		7
energia (kcal)			2 243			2 290			2 337			2 236		
białko (g)			117,7			118,3			125,7			119,4		
tłuszcz ogółem (g)			65,9			71,8			70,5			67,1		
kwasny tłuszczowe (g)			27			27,6			27,8			26,9		
węglowodany ogółem (g)			302,2			313,6			308,6			307,2		
mono i disacharydy (g)			50,2			42,3			48,9			43,1		
błonnik (g)			25,8			41,9			28,8			37,4		
sól			3025			3123,2			2189,4			3971		

CZWARTEK 5.06.2025				JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC				catering							
PODSTAWOWA		ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA		ALERGEN	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		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		
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		
pasztet drobiowy	50g		pasztet drobiowy	50g		pasztet drobiowy	50g		pasztet drobiowy	80g		pasztet drobiowy	50g		
mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	
25															
szpinakowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ryż 100g)		300g	9	szpinakowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ryż 100g)		300g	9	szpinakowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ryż 100g)		300g	9	szpinakowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ryż 100g)		300g	9
kotlet pożarski smażony bez tłuszczu (pierś z kurczaka 120g, marchew 50g, jaja, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola)		200g	1.3	pierś z kurczaka duszona w sosie tymiankowym (pierś z kurczaka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola)		200g	1.9	kotlet pożarski smażony bez tłuszczu (pierś z kurczaka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, jaja, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola)		200g	1.3	pierś z kurczaka duszona w sosie tymiankowym (pierś z kurczaka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola)		200g	1.9
ziemniaki z koperkiem		200g		ziemniaki z koperkiem		200g		ziemniaki z koperkiem		200g		ziemniaki z koperkiem		200g	
fasolka szparagowa z wody		120g		fasolka szparagowa z wody		120g		fasolka szparagowa z wody		120g		fasolka szparagowa z wody		120g	
herbata owocowa		250ml		herbata owocowa		250ml		herbata owocowa		250ml		herbata owocowa		250ml	
herbata czarna		250ml		herbata czarna		250ml		herbata czarna		250ml		herbata czarna		250ml	
pieczywo pszenno-żytnie		100g	1	pieczywo pszenne		100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe		120g	1	pieczywo graham		120g	1
masło extra		10g	7	masło extra		10g	7	masło extra		10g	7	masło extra		10g	7
pomidor		60g		pomidor		60g		pomidor		60g		pomidor		60g	
ogórek		30g		pasta z cukinii		30g		ogórek		30g		pasta z cukinii		30g	
sałata frezyjska czerwona		10g		sałata frezyjska czerwona		10g		sałata frezyjska czerwona		10g		sałata frezyjska czerwona		10g	
parowany naleśnik z kremem				parowany naleśnik z kremem				parowany naleśnik z kremem				parowany naleśnik z kremem			
twarogowym (mąka pszenna 50g, mleko 1,5% 50g, jaja 60g, masło 10g) z kremem		150g	1.3,7	twarogowym (mąka pszenna 50g, mleko 1,5% 50g, jaja 60g, masło 10g) z kremem		150g	1.3,7	twarogowym (mąka pszenna 50g, mleko 1,5% 50g, jaja 60g, masło 10g) z kremem		150g	1.3,7	twarogowym (mąka pszenna 50g, mleko 1,5% 50g, jaja 60g, masło 10g) z kremem		150g	1.3,7
kremem twarogowym 50g				kremem twarogowym 50g				twarogowym 50g				twarogowym 50g			
szynka wieprzowa parzona		60g		szynka wieprzowa parzona		60g		szynka wieprzowa parzona		60g		szynka wieprzowa parzona		60g	
jogurt naturalny		150g	7	jogurt naturalny		150g	7	jogurt naturalny		150g	7	jogurt naturalny		150g	7
2 193				2 177				2 246				2 227			
107,5				106,7				109,1				110,6			
74,3				74,9				80,1				76,2			
26,2				26,1				26,8				26,3			
278,5				280,6				291				291			
49,8				52,6				43,7				51,7			
28				29				44,3				39,6			
1750,9				2725,3				1918,8				2835,1			

PIĄTEK 6.06.2025															JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC															catering														
PODSTAWOWA					ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA					ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW					ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA					ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUZDZAJĄCYCH 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-żytnie razowe					120g	1	pieczywo pszenno-żytnie					100g	1	pieczywo graham					120g	1										
masło extra					10g	7	masło extra					10g	7	masło extra					10g	7	masło extra					10g	7	masło extra					10g	7										
pomidor					60g		pomidor					60g		pomidor					60g		pomidor					60g		pomidor					60g											
papryka żółta					30g		marchewka baby z wody					30g		papryka żółta					30g		marchewka baby z wody					30g		marchewka baby z wody					30g											
sałata zielona					10g		sałata zielona					10g		sałata zielona					10g		sałata zielona					10g		sałata zielona					10g											
serek kanapkowy z ziołami					60g	7	serek kanapkowy z ziołami					60g	7	serek kanapkowy z ziołami					60g	7	serek kanapkowy z ziołami					60g	7	serek kanapkowy z ziołami					60g	7										
połędwica drobiowa					60g		połędwica drobiowa					60g		połędwica drobiowa					60g		połędwica drobiowa					60g		połędwica drobiowa					60g											
25												banan zielony					150g	7	banan					150g	7																			
zupa ziemniaczana (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g)					300g	9	zupa ziemniaczana (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g)					300g	9	zupa ziemniaczana (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g)					300g	9	zupa ziemniaczana (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g)					300g	9	zupa ziemniaczana (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g)					300g	9										
ryba w cieście pieczona w sosie warzywnym (mintaj 120g, mąka pszena, jaja, marchew 50g, seler 50g, czerwona papryka 50g, olej rzepakowy, sól, pieprz)					200g	1,3,4,9	ryba w cieście pieczona w sosie warzywnym (mintaj 120g, mąka pszena, jaja, marchew 50g, seler 50g, czerwona papryka 50g, olej rzepakowy, sól, pieprz)					200g	1,3,4,9	ryba w cieście pieczona w sosie warzywnym (mintaj 120g, mąka pszena, jaja, marchew 50g, seler 50g, czerwona papryka 50g, olej rzepakowy, sól, pieprz)					200g	1,3,4,9	ryba w cieście pieczona w sosie warzywnym (mintaj 120g, mąka pszena, jaja, marchew 50g, seler 50g, czerwona papryka 50g, olej rzepakowy, sól, pieprz)					200g	1,3,4,9	ryba w cieście pieczona w sosie warzywnym (mintaj 120g, mąka pszena, jaja, marchew 50g, seler 50g, czerwona papryka 50g, olej rzepakowy, sól, pieprz)					200g	1,3,4,9										
ryż basmati					150g		ryż basmati					150g		ryż basmati					150g		ryż basmati					150g		ryż basmati					150g											
surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym i ziołami, sól, pieprz					120g		burak tarty z olejem rzepakowym i pietruszką					120g		surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym i ziołami, sól, pieprz					120g		surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym i ziołami, sól, pieprz					120g		burak tarty z olejem rzepakowym i pietruszką					120g											
herbata owocowa					250ml		herbata owocowa					250ml		herbata owocowa					250ml		herbata owocowa					250ml		herbata owocowa					250ml											
herbata czarna					250ml		herbata czarna					250ml		herbata czarna					250ml		herbata czarna					250ml		herbata czarna					250ml											
pieczywo pszenno-żytnie					100g	1	pieczywo pszenne					100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe					120g	1	pieczywo pszenno-żytnie					100g	1	pieczywo graham					120g	1										
masło extra					10g	7	masło extra					10g	7	masło extra					10g	7	masło extra					10g	7	masło extra					10g	7										
pomidor					60g		pomidor					60g		pomidor					60g		pomidor					60g		pomidor					60g											
ogórek zielony					30g		pasta z cukinii z kolendrą					30g		ogórek zielony					30g		pasta z cukinii z kolendrą					30g		pasta z cukinii z kolendrą					30g											
sałata zielona					10g		sałata zielona					10g		sałata zielona					10g		sałata zielona					10g		sałata zielona					10g											
pasta twarogowa z pietruszką zieloną (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g)					60g	7	pasta twarogowa z pietruszką zieloną (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g)					60g	7	pasta twarogowa z pietruszką zieloną (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g)					60g	7	pasta twarogowa z pietruszką zieloną (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g)					60g	7	pasta twarogowa z pietruszką zieloną (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g)					60g	7										
szynka wieprzowa gotowana					60g		szynka wieprzowa gotowana					60g		szynka wieprzowa gotowana					60g		szynka wieprzowa gotowana					60g		szynka wieprzowa gotowana					60g											
maślanka					200ml	7	maślanka					200ml	7	maślanka					200ml	7	maślanka					200ml	7	maślanka					200ml	7										
energia (kcal)					2 125		2 130						2 287						2 296						2 153																			
białko (g)					107,7		108						110,4						116,9						110,7																			
tłuszcze ogółem (g)					60,3		60,8						66,4						64,8						62,2																			
kwas tłuszczowy nasycone (g)					25		24,9						25,8						26						25,1																			
węglowodany ogółem (g)					298,3		304,1						337,1						323						309,1																			
mono i disacharydy (g)					42,9		50,7						48,5						54,6						54,2																			
błonnik (g)					34		33,8						51,3						36,7						44,6																			
sól					2658,2		3609,6						2826,8						1851,8						3721,1																			

SOBOTA 7.06.2025											
JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC											
catering											
PODSTAWOWA	ALERGEN	LATWOSTRAWNA	ALERGEN	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGEN	BOGATOBIALKOWA	ALERGEN	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGEN		
kakao (mleko 1,5%, kakao proszek) 200ml herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g ogórek kiszony 30g kietki słonecznika 10g pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, zioła, sól, pieprz) 100g szynka wiejska gotowana 60g	7	kakao (mleko 1,5%, kakao proszek) 200ml herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 100g masło extra 10g pomidor 60g ogórek kiszony bez skórki 30g kietki słonecznika 10g pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, zioła, sól, pieprz) 100g szynka wiejska gotowana 60g	7	kakao (mleko 1,5%, kakao proszek) 200ml herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g masło extra 10g pomidor 60g ogórek kiszony 30g kietki słonecznika 10g pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, zioła, sól, pieprz) 100g szynka wiejska gotowana 60g	7	kakao (mleko 1,5%, kakao proszek) 200ml herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g ogórek kiszony bez skórki 30g kietki słonecznika 10g pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, zioła, sól, pieprz) 100g szynka wiejska gotowana 80g	7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto)) 200ml herbata czarna 250ml pieczywo graham 120g masło extra 10g pomidor 60g ogórek kiszony bez skórki 30g kietki słonecznika 10g pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, zioła, sól, pieprz) 100g szynka wiejska gotowana 60g	7		
chatka 50g	1,3,7	chatka 50g	1,3,7	chatka b/c 50g	1,3,7	chatka 50g	1,3,7	chatka 50g	1,3,7		
barszcz czerwony z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki, kwasek cytrynowy) 300g kaszotto z tofu po włosku (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pęczak 100g, pietruszka korzeń, cukinia, suszony pomidor, tofu naturalne 100g, szpinak, bazylia, masło) 300g surówka z kapusty pekińskiej 100g herbata owocowa 250ml	9	barszcz czerwony z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki, kwasek cytrynowy) 300g kaszotto z tofu po włosku (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kasza jęczmienna 100g, pietruszka korzeń, cukinia, suszony pomidor, tofu naturalne 100g, szpinak, bazylia, masło) 300g surówka z marchwii 100g herbata owocowa 250ml	9	jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 300g kaszotto z tofu po włosku (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pęczak 100g, pietruszka korzeń, cukinia, suszony pomidor, tofu naturalne 100g, szpinak, bazylia, masło) 300g surówka z kapusty pekińskiej 100g herbata owocowa 250ml	9	barszcz czerwony z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki, kwasek cytrynowy) 300g kaszotto z tofu po włosku (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pęczak 100g, pietruszka korzeń, cukinia, suszony pomidor, tofu naturalne 100g, szpinak, bazylia, masło) 300g surówka z marchwii 100g herbata owocowa 250ml	9	jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 300g kaszotto z tofu po włosku (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kasza jęczmienna 100g, pietruszka korzeń, cukinia, suszony pomidor, tofu naturalne 100g, szpinak, bazylia, masło) 300g surówka z marchwii 100g herbata owocowa 250ml	9		
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g ogórek zielony 30g roszponka 10g frankfurterka z wody 60g ser żółty plastry 60g jogurt naturalny 150g	1	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 100g masło extra 10g pomidor 60g pasta z marchewki z pietruszką 30g roszponka 10g frankfurterka z wody 60g ser żółty odtłuszczony plastry 60g jogurt naturalny 150g	1	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g masło extra 10g pomidor 60g ogórek zielony 30g roszponka 10g frankfurterka z wody 60g ser żółty plastry 60g jogurt naturalny 150g	1	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g pasta z marchewki z pietruszką 30g roszponka 10g frankfurterka z wody 60g ser żółty odtłuszczony plastry 60g jogurt naturalny 150g	1	herbata czarna 250ml pieczywo graham 120g masło extra 10g pomidor 60g pasta z marchewki z pietruszką 30g roszponka 10g frankfurterka z wody 60g ser żółty odtłuszczony plastry 60g jogurt naturalny 150g	1		
energia (kcal) 2 108 białko (g) 108,3 tłuszcze ogółem (g) 60,9 kwasy tłuszczowe nasycone (g) 19,5 węglowodany ogółem (g) 287,9 mono i disacharydy (g) 41,9 błonnik (g) 26,6 sód 2961,4		energia (kcal) 2 097 białko (g) 108,2 tłuszcze ogółem (g) 61,5 kwasy tłuszczowe nasycone (g) 19,4 węglowodany ogółem (g) 289,9 mono i disacharydy (g) 45,9 błonnik (g) 26,2 sód 3887		energia (kcal) 2 268 białko (g) 112,5 tłuszcze ogółem (g) 72,6 kwasy tłuszczowe nasycone (g) 20,1 węglowodany ogółem (g) 309,3 mono i disacharydy (g) 40,9 błonnik (g) 43,5 sód 3128,5		energia (kcal) 2 254 białko (g) 115,3 tłuszcze ogółem (g) 70,8 kwasy tłuszczowe nasycone (g) 20,1 węglowodany ogółem (g) 294,3 mono i disacharydy (g) 37 błonnik (g) 29 sód 2031,7		energia (kcal) 2 136 białko (g) 111,3 tłuszcze ogółem (g) 62,8 kwasy tłuszczowe nasycone (g) 19,6 węglowodany ogółem (g) 298,6 mono i disacharydy (g) 33,2 błonnik (g) 37,3 sód 4024,3			

NIEDZIELA 8.06.2025				JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC				locatering								
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIĄLKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY		
S N A D 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	
	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		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		burak gotowany plasty	30g		
	miks salát (sałata strzypiasta, rozszponka, czerwone radicchio)	10g		miks salát (sałata strzypiasta, rozszponka, czerwone radicchio)	10g		miks salát (sałata strzypiasta, rozszponka, czerwone radicchio)	10g		miks salát (sałata strzypiasta, rozszponka, czerwone radicchio)	10g		miks salát (sałata strzypiasta, rozszponka, czerwone radicchio)	10g		
	serek kanapkowy kremowy	60g	7	serek kanapkowy kremowy	60g	7	serek kanapkowy kremowy	60g	7	serek kanapkowy kremowy	80g	7	serek kanapkowy kremowy	60g	7	
	biała kielbasa z wody	120g		biała kielbasa z wody	120g		biała kielbasa z wody	120g		biała kielbasa z wody	120g		biała kielbasa z wody	120g		
	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	
O F A B	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem ryżowym 150g	300g	9,1	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g	300g	9,1	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	
	pieczone udko kurczaka (kurczak 120g, olej rzepakowy, sól, pieprz, ziola)	150g		duszone udko z kurczaka bez skóry w sosie własnym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 10g, olej rzepakowy, sól, pieprz, ziola)	150g	9	pieczone udko kurczaka (kurczak 120g, olej rzepakowy, sól, pieprz, ziola)	150g		duszone udko z kurczaka bez skóry w sosie własnym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 10g, olej rzepakowy, sól, pieprz, ziola)	150g	9	duszone udko z kurczaka bez skóry w sosie własnym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 10g, olej rzepakowy, sól, pieprz, ziola)	150g	9	
	ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g	3	ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g	3	ziemniaki z wody	200g	3	
	czerwona kapusta gotowana	120g		marchewka baby	120g		czerwona kapusta gotowana	120g		marchewka baby	120g		czerwona kapusta gotowana	120g		
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		
	K O L A C J A	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
		pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
		masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
		papryka zielona	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		papryka zielona	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g	
sałata masłowa		10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		
twaróg półtłusty plasty		60g	7	twaróg półtłusty plasty	60g	7	twaróg półtłusty plasty	60g	7	twaróg półtłusty plasty	60g	7	twaróg półtłusty plasty	60g	7	
szynka drobiowa w galarecie		100g		szynka drobiowa w galarecie	100g		szynka drobiowa w galarecie	100g		szynka drobiowa w galarecie	100g		szynka drobiowa w galarecie	100g		
maślanka		200ml	7	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	
P N		energia (kcal)	2 179		energia (kcal)	2 172		energia (kcal)	2 272		energia (kcal)	2 278		energia (kcal)	2 201	
	białko (g)	108,5		białko (g)	108,4		białko (g)	110,2		białko (g)	116,9		białko (g)	111,4		
	tłuszcze ogółem (g)	54		tłuszcze ogółem (g)	54,5		tłuszcze ogółem (g)	60,2		tłuszcze ogółem (g)	58,4		tłuszcze ogółem (g)	55,8		
	kwasy tłuszczowe nasycone (g)	22,8		kwasy tłuszczowe nasycone (g)	22,7		kwasy tłuszczowe nasycone (g)	23,5		kwasy tłuszczowe nasycone (g)	23,5		kwasy tłuszczowe nasycone (g)	22,9		
	węglowodany ogółem (g)	341,9		węglowodany ogółem (g)	345,5		węglowodany ogółem (g)	363,6		węglowodany ogółem (g)	349,8		węglowodany ogółem (g)	350,4		
	mono i disacharydy (g)	38,6		mono i disacharydy (g)	41,2		mono i disacharydy (g)	41		mono i disacharydy (g)	37,7		mono i disacharydy (g)	39,4		
	błonnik (g)	33,1		błonnik (g)	33		błonnik (g)	50,9		błonnik (g)	36,8		błonnik (g)	42,6		
	sód	2533		sód	2975,8		sód	2703,1		sód	1639,2		sód	3574,9		

PONIEDZIAŁEK 9.06.2025				JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC				catering			
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH 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	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	
masło extra	10g	7	masło extra	10g	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	
pomidor	60g		pomidor	60g	pomidor	60g		pomidor	60g		
papryka konserwowa	30g		plastry parzonej cukinii	30g	papryka konserwowa	30g		plastry parzonej cukinii	30g		
kietki słonecznika	10g		kietki słonecznika	10g	kietki słonecznika	10g		kietki słonecznika	10g		
hummus	80g	6, 11	hummus	80g	hummus	80g	6, 11	hummus	80g	6, 11	
szynka kanapkowa drobiowa	60g		szynka kanapkowa drobiowa	60g	szynka kanapkowa drobiowa	60g		szynka kanapkowa drobiowa	60g		
25											
barszcz biały z jajkiem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, jaja, ziemniaki, mąka pszenna)	300g	1, 3, 9	barszcz biały z jajkiem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, jaja, ziemniaki, mąka pszenna)	300g	barszcz biały z jajkiem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, jaja, ziemniaki, mąka pszenna)	300g	1, 3, 9	barszcz biały z jajkiem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, jaja, ziemniaki, mąka pszenna)	300g	1, 3, 9	
schab duszony w sosie własnym (schab 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, sól, pieprz)	150g	9	schab duszony w sosie własnym (schab 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, sól, pieprz)	150g	schab duszony w sosie własnym (schab 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, sól, pieprz)	150g	9	schab duszony w sosie własnym (schab 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, sól, pieprz)	150g	9	
ziemniak z wody	200g		ziemniak z wody	200g	ziemniak z wody	200g		ziemniak z wody	200g		
surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką zieloną, sól	120g		buraki tarte	120g	surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką zieloną, sól	120g		buraki tarte	120g		
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	
masło extra	10g	7	masło extra	10g	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	
pomidor	60g		pomidor	60g	pomidor	60g		pomidor	60g		
rzodkiewka	30g		pasta z pieczonego buraka (burak gotowany, oliw, ziola)	30g	rzodkiewka	30g		pasta z pieczonego buraka (burak gotowany, oliw, ziola)	30g		
sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g	sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		
serek grani	80g	7	serek grani	80g	serek grani	80g	7	serek grani	80g	7	
pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)	100g (70g, 20g, 5g, 5g)	3, 4, 10	pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)	100g (70g, 20g, 5g, 5g)	pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)	100g (70g, 20g, 5g, 5g)	3, 4, 10	pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)	100g (70g, 20g, 5g, 5g)	3, 4, 10	
kefir	200ml	7	kefir	200ml	kefir	200ml	7	kefir	200ml	7	
energia (kcal)		2 288	energia (kcal)		2 274	energia (kcal)		2 343	energia (kcal)		2 318
białko (g)		128,3	białko (g)		128,3	białko (g)		131,1	białko (g)		131,3
tłuszcze ogółem (g)		65,3	tłuszcze ogółem (g)		65,9	tłuszcze ogółem (g)		71,3	tłuszcze ogółem (g)		67,2
kwasy tłuszczowe nasycone (g)		30,5	kwasy tłuszczowe nasycone (g)		30,3	kwasy tłuszczowe nasycone (g)		31,1	kwasy tłuszczowe nasycone (g)		30,5
węglowodany ogółem (g)		304,3	węglowodany ogółem (g)		304,9	węglowodany ogółem (g)		315,4	węglowodany ogółem (g)		315
mono i disacharydy (g)		58,8	mono i disacharydy (g)		57,7	mono i disacharydy (g)		55,9	mono i disacharydy (g)		61
błonnik (g)		37,5	błonnik (g)		37,3	błonnik (g)		54,5	błonnik (g)		48,2
sól		2497,6	sól		3402,7	sól		3050,7	sól		3560,5

WTOREK 10.06.2025			JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC						catering					
PODSTAWOWA		ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA		ALERGEN	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		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	
ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g	
roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g	
jaja na twardo	100g	3	jaja na miękko	100g	3	jaja na twardo	100g	3	jaja na miękko	100g	3	jaja na miękko	100g	3
szynka z indyka gotowana	60g		szynka z indyka gotowana	60g		szynka z indyka gotowana	60g		szynka z indyka gotowana	60g		szynka z indyka gotowana	60g	
25														
						jabłtko		150g	jabłtko		150g			
zupa zacierkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, por 100g, mąka pszenna)	300g	1,3,9	zupa zacierkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, por 100g, mąka pszenna)	300g	1,3,9	zupa zacierkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, por 100g, mąka pszenna)	300g	1,3,9	zupa zacierkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, por 100g, mąka pszenna)	300g	1,3,9	zupa zacierkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, por 100g, mąka pszenna)	300g	1,3,9
pieczone pierś z kurczaka (kurczak 150g, ziola, sól, pieprz, olej rzepakowy 5g)	150g	9	pieczone pierś z kurczaka (kurczak 150g, ziola, sól, pieprz, olej rzepakowy 5g)	150g	9	pieczone pierś z kurczaka (kurczak 150g, ziola, sól, pieprz, olej rzepakowy 5g)	150g	9	pieczone pierś z kurczaka (kurczak 150g, ziola, sól, pieprz, olej rzepakowy 5g)	150g	9	pieczone pierś z kurczaka (kurczak 150g, ziola, sól, pieprz, olej rzepakowy 5g)	150g	9
ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g	
surówka z marchwii, ogórka zielonego i sałaty lodowej w sosie vinegret, sól, olej rzepakowy, pietruszka nać	150g		burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną	120g		surówka z marchwii, ogórka zielonego i sałaty lodowej w sosie vinegret, sól, olej rzepakowy, pietruszka nać	120g		burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną	120g		burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną	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		plastry cukini gotowanej	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
ser typu włoskiego plastry	60g	7	ser typu włoskiego plastry	60g	7	ser typu włoskiego plastry	60g	7	ser typu włoskiego plastry	60g	7	ser typu włoskiego plastry	60g	7
schab w majeranku pieczony	60g		schab w majeranku pieczony	60g		schab w majeranku pieczony	60g		schab w majeranku pieczony	60g		schab w majeranku pieczony	60g	
PH jogurt pitny naturalny	200ml	7	jogurt pitny naturalny	200ml	7	jogurt pitny naturalny	200ml	7	jogurt pitny naturalny	200ml	7	jogurt pitny naturalny	200ml	7
2 258			2 257			2 276			2 273			2 284		
117			117,3			114,1			120,4			119,9		
79,4			79,9			81,3			79,7			81,3		
31			30,9			31			31,3			31,1		
272,3			276,1			287,3			272,4			281,3		
59,7			59,9			59,5			55,7			56,4		
26			26			40,6			26			35,8		
2114,6			3041,2			3211,4			2236,7			3156,2		

ŚRODA 11.06.2025			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 pieczywo pszenno-żytnie masło extra pomidor papryka konserwowa kietki słonecznika mozzarella plastry z bazyliowym pesto połudwica sopocka		250ml 100g 10g 60g 30g 10g 80g 60g	herbata czarna pieczywo pszenne masło extra pomidor plastry parzonej cukinii kietki słonecznika mozzarella plastry z bazyliowym pesto połudwica sopocka		250ml 100g 10g 60g 30g 10g 80g 60g	herbata czarna pieczywo pszenno-żytnie razowe masło extra pomidor papryka konserwowa kietki słonecznika mozzarella plastry z bazyliowym pesto połudwica sopocka		250ml 120g 10g 60g 30g 10g 80g 60g	herbata czarna pieczywo pszenno-żytnie masło extra pomidor plastry parzonej cukinii kietki słonecznika mozzarella plastry z bazyliowym pesto połudwica sopocka		250ml 100g 10g 60g 30g 10g 80g 60g	herbata czarna pieczywo graham masło extra pomidor plastry parzonej cukinii kietki słonecznika mozzarella plastry z bazyliowym pesto połudwica sopocka		250ml 120g 10g 60g 30g 10g 80g 60g
25						mandarynka		100g	mandarynka		100g			
zupa warzywna z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak młody 100g)		300g	zupa warzywna z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak młody 100g)		300g	zupa warzywna z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak młody 100g)		300g	zupa warzywna z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak młody 100g)		300g	zupa warzywna z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak młody 100g)		300g
pierogi z mięsem gotowane (mąka pszenna razowa 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, topatka wieprzowa 100g)		250g	pierogi z mięsem gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, topatka wieprzowa 100g)		250g	pierogi z mięsem gotowane (mąka pszenna razowa 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, topatka wieprzowa 100g)		250g	pierogi z mięsem gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, topatka wieprzowa 100g)		250g	pierogi z mięsem gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, topatka wieprzowa 100g)		250g
kefir		150g	kefir		150g	kefir		150g	kefir		150g	kefir		150g
sałatka z buraków (burak, jabłko, olej, cytryna)		120g	burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną		120g	sałatka z buraków (burak, jabłko, olej, cytryna)		120g	burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną		120g	burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną		120g
herbata owocowa		250ml	herbata owocowa		250ml	herbata owocowa		250ml	herbata owocowa		250ml	herbata owocowa		250ml
herbata czarna pieczywo pszenno-żytnie masło extra pomidor rzodkiewka sałata masłowa twaróg plastry pieczone medaliony warzywne z szynką wieprzową (ziemniaki, brokuł, szynka wieprzowa gotowana, mąka pszenna, koper, jaja)		250ml 100g 10g 60g 30g 10g 80g 120g (30g,60g,20g,10g)	herbata czarna pieczywo pszenne masło extra pomidor pasta z pieczonego buraka sałata masłowa twaróg plastry pieczone medaliony warzywne z szynką wieprzową (ziemniaki, brokuł, szynka wieprzowa gotowana, mąka pszenna, koper, jaja)		250ml 100g 10g 60g 30g 10g 80g 120g (30g,60g,20g,10g)	herbata czarna pieczywo pszenno-żytnie razowe masło extra pomidor rzodkiewka sałata masłowa twaróg plastry pieczone medaliony warzywne z szynką wieprzową (ziemniaki, brokuł, szynka wieprzowa gotowana, mąka pszenna razowa, koper, jaja)		250ml 120g 10g 60g 30g 10g 80g 120g (30g,60g,20g,10g)	herbata czarna pieczywo pszenno-żytnie masło extra pomidor pasta z pieczonego buraka sałata masłowa twaróg plastry pieczone medaliony warzywne z szynką wieprzową (ziemniaki, brokuł, szynka wieprzowa gotowana, mąka pszenna, koper, jaja)		250ml 100g 10g 60g 30g 10g 80g 120g (30g,60g,20g,10g)	herbata czarna pieczywo graham masło extra pomidor pasta z pieczonego buraka sałata masłowa twaróg plastry pieczone medaliony warzywne z szynką wieprzową (ziemniaki, brokuł, szynka wieprzowa gotowana, mąka pszenna, koper, jaja)		250ml 120g 10g 60g 30g 10g 80g 120g (30g,60g,20g,10g)
kefir		200ml	kefir		200ml	kefir		200ml	kefir		200ml	kefir		200ml
energia (kcal)		2 288			2 274			2 343			2 337			2 318
białko (g)		128,3			128,3			131,1			135,5			131,3
tłuszcze ogółem (g)		65,3			65,9			71,3			69,5			67,2
kwasy tłuszczowe nasycone (g)		30,5			30,3			31,1			31,1			30,5
węglowodany ogółem (g)		304,3			304,9			315,4			300,9			315
mono i disacharydy (g)		58,8			57,7			55,9			59,1			61
błonnik (g)		37,5			37,3			54,5			40g			48,2
sól		2497,6			3402,7			3050,7			2256,3			3560,5

CZWARTEK 12.06.2025		JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC						catering	
PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA 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-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 салат (sałata strzypiasta, roszponka, czerwone radicchio) 10g		miks салат (sałata strzypiasta, roszponka, czerwone radicchio) 10g		miks салат (sałata strzypiasta, roszponka, czerwone radicchio) 10g		miks салат (sałata strzypiasta, roszponka, czerwone radicchio) 10g		miks салат (sałata strzypiasta, roszponka, czerwone radicchio) 10g	
twaróg plastry 60g	7	twaróg plastry 60g	7	twaróg plastry 60g	7	twaróg plastry 60g	7	twaróg plastry 60g	7
pasztet drobiowy 60g		pasztet drobiowy 60g		pasztet drobiowy 60g		pasztet drobiowy 60g		pasztet drobiowy 60g	
25				gruszka 150g		gruszka 150g			
krem z ziemniaków (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, marchew, dynia, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola) 300g	9	krem z ziemniaków (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, marchew, dynia, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola) 300g	9	krem z ziemniaków (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, marchew, dynia, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola) 300g	9	krem z ziemniaków (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, marchew, dynia, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola) 300g	9	krem z ziemniaków (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, marchew, dynia, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola) 300g	9
pieczeń rzymska w sosie chrzanowym (mięso wieprzowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g, olej rzepakowy, chrzan) 200g	3,9	klops wieprzowy duszony w sosie koperkowym (mięso wieprzowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g, olej rzepakowy) 200g	1,9	pieczeń rzymska w sosie chrzanowym (mięso wieprzowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g, olej rzepakowy, chrzan) 200g	3,9	klops wieprzowy duszony w sosie koperkowym (mięso wieprzowe 170g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g, olej rzepakowy) 250g	1,9	klops wieprzowy duszony w sosie koperkowym (mięso wieprzowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g, olej rzepakowy) 200g	1,9
kasza bulgur 150g	1	kasza bulgur 150g	1	kasza bulgur 150g	1	kasza bulgur 150g	1	kasza bulgur 150g	1
surówka z białej kapusty z koperkiem, olej rzepakowy, ziola, sól 120g		marchewka tarta z jabłkiem 120g		surówka z białej kapusty z koperkiem, olej rzepakowy, ziola, 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	
ser żółty 60g	7	ser żółty odtłuszczony 60g	7	ser żółty 60g	7	ser żółty 60g	7	ser żółty odtłuszczony 60g	7
sałatka makaronowa (makaron pszenny świderki 50g) z szynką drobiową gotowaną 30g, jajkiem na twardo 50g, brokułem 20g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym 150g	1,3,7	sałatka makaronowa (makaron pszenny świderki 50g) z szynką drobiową gotowaną 30g, jajkiem na twardo 50g, brokułem 20g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym 150g	1,3,7	sałatka makaronowa (makaron pszenny świderki 50g) z szynką drobiową gotowaną 30g, jajkiem na twardo 50g, brokułem 20g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym 150g	1,3,7	sałatka makaronowa (makaron pszenny świderki 50g) z szynką drobiową gotowaną 30g, jajkiem na twardo 50g, brokułem 20g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym 150g	1,3,7	sałatka makaronowa (makaron pszenny świderki 50g) z szynką drobiową gotowaną 30g, jajkiem na twardo 50g, brokułem 20g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym 150g	1,3,7
maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7
energia (kcal)	2 143	2 213		2 287		2 294		2 279	
białko (g)	124	135,1		138		144,1		139,5	
tluszcz ogółem (g)	50,2	53,5		59		57,7		55,1	
kwaszy tłuszczowe nasycone (g)	18	18,1		18,8		19		18,2	
węglowodany ogółem (g)	310,1	313,2		325,1		310,4		328,3	
mono i disacharydy (g)	58,9	56,2		56,8		57,9		56,3	
błotnik (g)	35,1	35,1		33,8		39,2		48,9	
sól	2033,9	2976,3		2229,2		1310		3186,8	

energia (kcal)	2 143
białko (g)	124
tluszcz ogółem (g)	50,2
kwaszy tłuszczowe nasycone (g)	18
węglowodany ogółem (g)	310,1
mono i disacharydy (g)	58,9
błotnik (g)	35,1
sól	2033,9

PIĄTEK 13.06.2025				JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC				catering				
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIĄŁKOWA	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-żytne	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytne razowe	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		
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		
serek kanapkowy z kiszonym ogórkiem	60g	7	serek kanapkowy z kiszonym ogórkiem bez skórki	60g	7	serek kanapkowy z kiszonym ogórkiem	60g	7	serek kanapkowy z kiszonym ogórkiem	60g	7	
kielbasa krakowska	60g		kielbasa krakowska	60g		kielbasa krakowska	60g		kielbasa krakowska	60g		
25												
					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
dorsz w cieście duszony z tymiankiem (dorsz 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, mąka pszenna)		200g	1,3,4,9	dorsz w cieście duszony z tymiankiem (dorsz 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, mąka pszenna)	200g	1,3,4,9	dorsz w cieście duszony z tymiankiem (dorsz 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, mąka pszenna)	200g	1,3,4,9	dorsz w cieście duszony z tymiankiem (dorsz 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, mąka pszenna)	200g	1,3,4,9
ziemniaki z wody		200g		ziemniaki z wody	200g	7	ziemniaki z wody	200g	7	ziemniaki z wody	200g	7
kapusta kiszona z marchewką, olej rzepakowy, pietruszka nać		120g		burak tarty	120g		kapusta kiszona z marchewką, olej rzepakowy, pietruszka nać	120g		burak tarty	120g	
herbata owocowa		250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
herbata czarna		250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytne		100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytne	100g	1	pieczywo graham	120g	1
masło extra		10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
pomidor		60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
ogórek zielony		30g		pasta z pieczonej dynii i marchewki	30g		ogórek zielony	30g		pasta z pieczonej dynii i marchewki	30g	
sałata lodowa		10g		sałata lodowa	10g		sałata lodowa	10g		sałata lodowa	10g	
pasta twarogowa z koperkiem (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g, koper)		60g	7	pasta twarogowa z koperkiem (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g, koper)	60g	7	pasta twarogowa z koperkiem (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g, koper)	60g	7	pasta twarogowa z koperkiem (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g, koper)	60g	7
białe kielbaski koktajlowe z wody		120g		białe kielbaski koktajlowe z wody	120g		białe kielbaski koktajlowe z wody	120g		białe kielbaski koktajlowe z wody	120g	
jogurt naturalny		150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7
PH												
energia (kcal)		2 191		energia (kcal)	2 186		energia (kcal)	2 283		energia (kcal)	2 219	
białko (g)		96,8		białko (g)	96,9		białko (g)	103,3		białko (g)	99,8	
tłuszcze ogółem (g)		66,6		tłuszcze ogółem (g)	67,2		tłuszcze ogółem (g)	71,4		tłuszcze ogółem (g)	68,5	
kwasy tłuszczowe nasycone (g)		28,3		kwasy tłuszczowe nasycone (g)	28,1		kwasy tłuszczowe nasycone (g)	29,2		kwasy tłuszczowe nasycone (g)	28,3	
węglowodany ogółem (g)		310,3		węglowodany ogółem (g)	314,5		węglowodany ogółem (g)	317,4		węglowodany ogółem (g)	321	
mono i disacharydy (g)		58,5		mono i disacharydy (g)	59,1		mono i disacharydy (g)	57,1		mono i disacharydy (g)	59,8	
błonnik (g)		35,5		błonnik (g)	35,8		błonnik (g)	38,7		błonnik (g)	46,1	
sód		3105,7		sód	3545,8		sód	3183,4		sód	3188,6	

energia (kcal)	2 289	2 273	2 342	2 338	2 317
białko (g)	138,3	137,3	138,1	145,5	138,3
tłuszcz ogółem (g)	65,3	65,9	71,3	69,5	67,2
kwas tłuszczowy nasycone (g)	30,5	30,3	31,1	31,1	30,5
węglowodany ogółem (g)	304,3	304,9	315,4	300,9	315
mono i disacharydy (g)	58,8	57,7	55,9	50,1	61
błonnik (g)	37,5	37,3	54,5	40g	48,2
sód	2497,6	3402,7	3050,7	2256,3	3560,5

	NIEDZIELA 15.06.2025				JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC				catering							
	PODSTAWOWA		ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA		ALERGEN	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW		ALERGEN	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGEN	
S A B A N Y S	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		marchewka baby z wody	30g		ogórek zielony	30g		marchewka baby z wody	30g		marchewka baby z wody	30g		
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		
	jaja na twardo	100g	3	jaja na miękko	100g	3	jaja na twardo	100g	3	jaja na miękko	100g	3	jaja na miękko	100g	3	
	hummus	60g		hummus	60g		hummus	60g		hummus	60g		hummus	60g		
25	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	
O S A B	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	9,1	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	9,1	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem ryżowym 150g	300g	9,1	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	9,1	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g	300g	9,1	
	stek z karkówki duszony w sosie koperkowym (karkówka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g, olej rzepakowy)	150g	1,9	stek z karkówki duszony w sosie koperkowym (karkówka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g, olej rzepakowy)	150g	1,9	stek z karkówki duszony w sosie koperkowym (karkówka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g, olej rzepakowy)	150g	1,9	stek z karkówki duszony w sosie koperkowym (karkówka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g, olej rzepakowy)	200g	1,9	stek z karkówki duszony w sosie koperkowym (karkówka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g, olej rzepakowy)	150g	1,9	
	ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		
	surówka z czerwonej kapusty, olej rzepakowy, nać pietruszki, sól	120g		buraki tarte	120g		surówka z czerwonej kapusty, olej rzepakowy, nać pietruszki, sól	120g		surówka z czerwonej kapusty, olej rzepakowy, nać pietruszki, sól	120g		buraki tarte	120g		
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		
	K O L A G J A	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
		pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
		masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
papryka czerwona		30g		pasta z buraka z zieloną pietruszką	30g		papryka czerwona	30g		pasta z buraka z zieloną pietruszką	30g		pasta z buraka z zieloną pietruszką	30g		
sałata zielona		10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		
twaróg plastry		60g	7	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7	
pasta rybna z makreli (makrela w sosie własnym, ser sałatkowy odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)		100g (70g, 20g, 5g, 5g)	4	pasta rybna z makreli (makrela w sosie własnym, ser sałatkowy odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)	100g (70g, 20g, 5g, 5g)	4	pasta rybna z makreli (makrela w sosie własnym, ser sałatkowy odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)	100g (70g, 20g, 5g, 5g)	4	pasta rybna z makreli (makrela w sosie własnym, ser sałatkowy odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)	100g (70g, 20g, 5g, 5g)	4	pasta rybna z makreli (makrela w sosie własnym, ser sałatkowy odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)	100g (70g, 20g, 5g, 5g)	4	
PH		serek homogenizowany	130g	7	serek homogenizowany	130g	7	serek homogenizowany	130g	7	serek homogenizowany	130g	7	serek homogenizowany	130g	7
energia (kcal)		2 133		2 111		2 225		2 232		2 162						
białko (g)		117,5		117,3		119,2		126,3		120,4						
tłuszcze ogółem (g)		62,5		63		68,8		67,1		64,4						
kwas tłuszczowy nasycone (g)		25,5		25,3		26,1		26,1		25,5						
węglowodany ogółem (g)		284,7		284,2		306,4		292,1		296,1						
mono i disacharydy (g)		51,6		52,6		54		50,7		53,5						
błonnik (g)		30,5		29,9		48,3		34,3		41,7						
sól		2333,3		3 240,80		2503,4		1441,3		3 419,90						

PONIEDZIAŁEK 16.06.2025			JADOSPIS EMC BUKOWIEC			catering								
PODSTAWOWA		MIĘDZY	LATWOSTRAWNA		MIĘDZY	Z OGRANICZENIEM LATWOSTRAWY I WYJĄTKIEM WŁOŚCIOWOŚCI		MIĘDZY	BOGATOBALKOWA		MIĘDZY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYD. SKŁ. ŻŁĄDROWEGO		MIĘDZY
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 plasterach z pietruszką zieloną 30g			ogórek zielony 30g			burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną 30g			burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną 30g		
miks sałat (sałata strzypiasta, roszponka, czerwone radicchio) 10g			miks sałat (sałata strzypiasta, roszponka, czerwone radicchio) 10g			miks sałat (sałata strzypiasta, roszponka, czerwone radicchio) 10g			miks sałat (sałata strzypiasta, roszponka, czerwone radicchio) 10g			miks sałat (sałata strzypiasta, roszponka, czerwone radicchio) 10g		
serek kanapkowy bazyliowy 80g		7	serek kanapkowy bazyliowy 80g		7	serek kanapkowy bazyliowy 80g		7	serek kanapkowy bazyliowy 80g		7	serek kanapkowy bazyliowy 80g		7
szynka drobiowa gotowana 60g			szynka drobiowa gotowana 60g			szynka drobiowa gotowana 60g			szynka drobiowa gotowana 60g			szynka drobiowa gotowana 60g		
						sok pomidorowy 150ml			sok pomidorowy 150ml					
krem z warzyw (ziemniaki 100g, brokuł, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 300g		9	krem z warzyw (ziemniaki 100g, brokuł, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 300g		9	krem z warzyw (ziemniaki 100g, brokuł, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 300g		9	krem z warzyw (ziemniaki 100g, brokuł, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 300g		9	krem z warzyw (ziemniaki 100g, brokuł, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 300g		9
zrazik drobiowy duszony w sosie pietruszkowym (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200g		1,9	zrazik drobiowy duszony w sosie pietruszkowym (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200g		1,9	zrazik drobiowy duszony w sosie pietruszkowym (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna razowa, olej rzepakowy) 200g		1,9	zrazik drobiowy duszony w sosie pietruszkowym (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200g		1,9	zrazik drobiowy duszony w sosie pietruszkowym (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200g		1,9
kasza bulgur 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, ziola, sól 120g			marchewka tarta z jabłkiem, olej rzepakowy, sól, cukier 120g			surówka z białej kapusty z koperkiem, olej rzepakowy, ziola, sól 120g			marchewka tarta z jabłkiem, olej rzepakowy, sól, cukier 120g			marchewka tarta z jabłkiem, olej rzepakowy, sól, cukier 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			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		
kielbasa drobiowa z wody 60g			kielbasa drobiowa z wody 60g			kielbasa drobiowa z wody 60g			kielbasa drobiowa z wody 60g			kielbasa drobiowa z wody 60g		
ser żółty 80g		7	ser żółty odtłuszczony 80g		7	ser żółty 80g		7	ser żółty 80g		7	ser żółty odtłuszczony 80g		7
maślanka 150ml		7	maślanka 150ml		7	maślanka 150ml		7	maślanka 150ml		7	maślanka 150ml		7
energia kalorii		2 143	energia kalorii		2 113	energia kalorii		2 287	energia kalorii		2 224	energia kalorii		2 279
białko (g)		124	białko (g)		135,1	białko (g)		138	białko (g)		144,1	białko (g)		139,5
tłuszcz ogólny (g)		50,2	tłuszcz ogólny (g)		50,5	tłuszcz ogólny (g)		59	tłuszcz ogólny (g)		57,7	tłuszcz ogólny (g)		55,1
tłuszcz nasycony (g)		18	tłuszcz nasycony (g)		18,1	tłuszcz nasycony (g)		18,8	tłuszcz nasycony (g)		19	tłuszcz nasycony (g)		18,2
energia z tłuszczu nasyconego (kJ)		310,1	energia z tłuszczu nasyconego (kJ)		313,2	energia z tłuszczu nasyconego (kJ)		325,1	energia z tłuszczu nasyconego (kJ)		310,4	energia z tłuszczu nasyconego (kJ)		328,3
energia z węglowodanów ogólnych (kJ)		58,9	energia z węglowodanów ogólnych (kJ)		56,2	energia z węglowodanów ogólnych (kJ)		56,8	energia z węglowodanów ogólnych (kJ)		57,9	energia z węglowodanów ogólnych (kJ)		56,3
energia z białek (kJ)		35,1	energia z białek (kJ)		35,1	energia z białek (kJ)		35,8	energia z białek (kJ)		36,2	energia z białek (kJ)		45,9
sól (g)		2033,8	sól (g)		2079,8	sól (g)		2229,2	sól (g)		2110	sól (g)		2188,8

WTOREK 17.06.2025			JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC						catering															
PODSTAWOWA		ALERGENY	LATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDŁ. 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-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											
pieńś z indyka gotowana	60g		pieńś z indyka gotowana	60g		pieńś z indyka gotowana	60g		pieńś z indyka gotowana	60g		pieńś z indyka gotowana	60g											
serek grani z ziołami	80g	7	serek grani z ziołami	80g	7	serek grani z ziołami	80g	7	serek grani z ziołami	80g	7	serek grani z ziołami	80g	7										
25						jabłko		150g	jabłko		150g													
barszcz biały z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna)	300g	1.9	barszcz biały z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna)	300g	9	jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9	barszcz biały z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna)	300g	9	jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9										
	stek wieprzowy pieczony w rękawie w sosie własnym (topatka wieprzowa 120g, olej rzepakowy, zioła)	150g			stek wieprzowy pieczony w rękawie w sosie własnym (topatka wieprzowa 120g, olej rzepakowy, zioła)		150g	1		stek wieprzowy pieczony w rękawie w sosie własnym (topatka wieprzowa 120g, olej rzepakowy, zioła)	150g		1	stek wieprzowy pieczony w rękawie w sosie własnym (topatka wieprzowa 120g, olej rzepakowy, zioła)	150g	1								
		ziemniak pieczony		200g				ziemniak pieczony			200g				ziemniak pieczony	200g		ziemniak pieczony	200g					
				surówka z białej rzodkwi, olej rzepakowy, zioła, sól			120g						surówka z białej rzodkwi, olej rzepakowy, zioła, sól			120g			marchewka baby	120g		marchewka baby	120g	
				herbata owocowa			250ml						herbata owocowa			250ml			herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
herbata czarna pieczywo pszenno-żytnie masło extra pomidor papryka żółta sałata zielona mozzarella z pesto bazyliowym (olej rzepakowy, bazylia) pasta rybna (szprotka w sosie pomidorowym 60g, natka pietruszki, sól)	250ml 100g 10g 60g 30g 10g 80g (60g, 20g) 60g	1 7 7 7 7 7 7 4	herbata czarna pieczywo pszenne masło extra pomidor pasta z cukinii z tymiankiem sałata zielona mozzarella z pesto bazyliowym (olej rzepakowy, bazylia) pasta rybna (szprotka w sosie pomidorowym 60g, natka pietruszki)	250ml 100g 10g 60g 30g 10g 80g (60g, 20g) 60g	1 7 7 7 7 7 7 4	herbata czarna pieczywo pszenno-żytnie razowe masło extra pomidor papryka żółta sałata zielona mozzarella z pesto bazyliowym (olej rzepakowy, bazylia) pasta rybna (szprotka w sosie pomidorowym 60g, natka pietruszki)	250ml 120g 10g 60g 30g 10g 80g (60g, 20g) 60g	1 7 7 7 7 7 7 4	herbata czarna pieczywo pszenno-żytnie masło extra pomidor pasta z cukinii z tymiankiem sałata zielona mozzarella z pesto bazyliowym (olej rzepakowy, bazylia) pasta rybna (szprotka w sosie pomidorowym 60g, natka pietruszki)	250ml 100g 10g 60g 30g 10g 100g (80g, 20g) 60g	1 7 7 7 7 7 7 4	herbata czarna pieczywo graham masło extra pomidor pasta z cukinii z tymiankiem sałata zielona mozzarella z pesto bazyliowym (olej rzepakowy, bazylia) pasta rybna (szprotka w sosie własnym 60g, natka pietruszki)	250ml 120g 10g 60g 30g 10g 80g (60g, 20g) 60g	1 7 7 7 7 7 7 4										
	maślanka	200ml		7	maślanka		200ml	7		maślanka	200ml		7	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7					
	energia (kcal)	2 144			2 123			2 216			2 228			2 226										
	białko (g)	108,4			108,2			107,1			114,2			112,8										
	tłuszcz ogółem (g)	74,1			74,6			77,6			76,4g			77,5										
	kwaszy tłuszczowe nasycone (g)	32,1			31,9			32,8			33,1			32,8										
	węglowodany ogółem (g)	265,8			265,3			290,3			276,1			284,9										
	mono i disacharydy (g)	56			57			51,3			58,1			58,8										
biłonnik (g)	21,5		20,9		36,4		22,3		32,1															
sód	2064,4		2971,9		3189		2237,6		3157,5															

ŚRODA 18.06.2025			JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC			locatering			
PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH 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 ogórek zielony 30g sałata zielona 10g krakowska sucha 60g ser żółty 60g		herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 100g masło extra 10g pomidor 60g marchew w plasterkach gotowana 30g sałata zielona 10g krakowska sucha 60g ser żółty odtłuszczony 60g		herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g masło extra 10g pomidor 60g ogórek zielony 30g sałata zielona 10g krakowska sucha 60g ser żółty 60g		herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g marchew w plasterkach gotowana 30g sałata zielona 10g krakowska sucha 60g ser żółty 80g		herbata czarna 250ml pieczywo graham 120g masło extra 10g pomidor 60g marchew w plasterkach gotowana 30g sałata zielona 10g krakowska sucha 60g ser żółty odtłuszczony 60g	
zupa zacierkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka 20g, zacierki 100g (mąka pszenna, jaja))	1,3,9	zupa zacierkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka 20g, zacierki 100g (mąka pszenna, jaja))	1,3,9	zupa zacierkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka 20g, zacierki 100g (mąka pszenna, jaja))	1,3,9	zupa zacierkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka 20g, zacierki 100g (mąka pszenna, jaja))	1,3,9	zupa zacierkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka 20g, zacierki 100g (mąka pszenna, jaja))	1,3,9
duszone tybowane udko z kurczaka w sosie ziołowym z zieloną pietruszką (kurczak 120g, zioła, sól, pieprz, olej)	200g	duszone tybowane udko z kurczaka w sosie ziołowym z zieloną pietruszką (kurczak 120g, zioła, sól, pieprz, olej)	200g	duszone tybowane udko z kurczaka w sosie ziołowym z zieloną pietruszką (kurczak 120g, zioła, sól, pieprz, olej)	200g	duszone tybowane udko z kurczaka w sosie ziołowym z zieloną pietruszką (kurczak 120g, zioła, sól, pieprz, olej)	200g	duszone tybowane udko z kurczaka w sosie ziołowym z zieloną pietruszką (kurczak 120g, zioła, sól, pieprz, olej)	200g
makaron penne pszenny 150g surówka z pekińskiej (75g) z marchewką (35g) i jabłkiem (35g), sól, olej 150g rzepakowy, pietruszka nać 150g herbata owocowa 250ml	1,3	makaron penne pszenny 150g marchewka tarta z jabłkiem, olej 150g rzepakowy, sól 150g herbata owocowa 250ml	1,3	makaron penne pszenny razowy 150g surówka z pekińskiej (75g) z marchewką (35g) i jabłkiem (35g), sól, olej 150g rzepakowy, pietruszka nać 150g herbata owocowa 250ml	1,3	makaron penne pszenny 150g surówka z pekińskiej (75g) z marchewką (35g) i jabłkiem (35g), sól, olej 150g rzepakowy, pietruszka nać 150g herbata owocowa 250ml	1,3	makaron penne pszenny 150g marchewka tarta z jabłkiem, olej 150g rzepakowy, sól 150g herbata owocowa 250ml	1,3
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g papryka żółta 30g sałata zielona 10g twaróg półtłusty w plasterach 60g szynka wieprzowa gotowana 60g	1 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 100g masło extra 10g pomidor 60g pasta z pieczonego buraka 30g sałata zielona 10g twaróg półtłusty w plasterach 60g szynka wieprzowa gotowana 60g	1 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g masło extra 10g pomidor 60g papryka żółta 30g sałata zielona 10g twaróg półtłusty w plasterach 60g szynka wieprzowa gotowana 60g	1 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g pasta z pieczonego buraka 30g sałata zielona 10g twaróg półtłusty w plasterach 80g szynka wieprzowa gotowana 60g	1 7	herbata czarna 250ml pieczywo graham 120g masło extra 10g pomidor 60g pasta z pieczonego buraka 30g sałata zielona 10g twaróg półtłusty w plasterach 60g szynka wieprzowa gotowana 60g	1 7
jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7
2 281 99,7 71,1 26,1 328,5 50,3 26,1 2019,3		2 259 99,5 71,6 26 328 51,3 25,4 2926,8		2 262 101,3 72,2 26 323,5 52,7 42,6 2189,3		2 360 107,9 76,2 27,3 325,9 49,5 29,3 1125,1		2 199 102,5 67,8 25,4 313,1 52,2 36 3105,8	

CZWARTEK 19.06.2025			JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC						locatering					
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH 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		1	pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g		1	pieczywo pszenno-żytnie 100g		1	pieczywo graham 120g		1
masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło extra 10g		7
pomidor 60g			pomidor 60g			pomidor 60g			pomidor 60g			pomidor 60g		
ogórek konserwowy 30g			burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną 30g			ogórek konserwowy 30g			burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną 30g			burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną 30g		
sałata zielona 10g			sałata zielona 10g			sałata zielona 10g			sałata zielona 10g			sałata zielona 10g		
szynka drobiowa kanapkowa 60g			szynka drobiowa kanapkowa 60g			szynka drobiowa kanapkowa 60g			szynka drobiowa kanapkowa 60g			szynka drobiowa kanapkowa 60g		
jaja na twardo 100g		3	jaja na miękko 100g		3	jaja na twardo 100g		3	jaja na miękko 100g		3	jaja na miękko 100g		3
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		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
o b d gulasz drobiowy (gotowane mięso z indyka 120g , bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, mąka pszenna 2g, ziola) 250g		1,9	gulasz drobiowy (gotowane mięso z indyka 120g , bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, mąka pszenna 2g, ziola) 250g		1,9	gulasz drobiowy (gotowane mięso z indyka 120g , bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, mąka pszenna 2g, ziola) 250g		1,9	gulasz drobiowy (gotowane mięso z indyka 120g , bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, mąka pszenna 2g, ziola) 250g		1,9	gulasz drobiowy (gotowane mięso z indyka 120g , bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, mąka pszenna 2g, ziola) 250g		1,9
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 marchewką (kapusta 50g, marchew 50g, olej rzepakowy, nać pietruszki, sól, pieprz) 120g			młoda marchewka z wody 120g			surówka z białej kapusty z marchewką (kapusta 50g, marchew 50g, olej rzepakowy, nać pietruszki, sól, pieprz) 120g			młoda marchewka z wody 120g			młoda marchewka z wody 120g		
herbata owocowa 250ml			herbata owocowa 250ml			herbata owocowa 250ml			herbata owocowa 250ml			herbata owocowa 250ml		
herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml		
pieczywo pszenno-żytnie 100g		1	pieczywo pszenne 100g		1	pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g		1	pieczywo pszenno-żytnie 100g		1	pieczywo graham 120g		1
masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło extra 10g		7
pomidor 60g			pomidor 60g			pomidor 60g			pomidor 60g			pomidor 60g		
ogórek 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		7	ser włoski plastry 60g		7	ser włoski plastry 60g		7	ser włoski plastry 60g		7
kurczak (gotowany) w galarecie 60g			kurczak (gotowany) w galarecie 60g			kurczak (gotowany) w galarecie 60g			kurczak (gotowany) w galarecie 60g			kurczak (gotowany) w galarecie 60g		
P n kefir 150g		7	kefir 150g		7	kefir 150g		7	kefir 150g		7	kefir 150g		7
energia (kcal)			2 262			2 305			2 366			2 247		
białko (g)			112			112,5			120,9			113,9		
tłuszcze ogółem (g)			75,4			80,5			80,5			76,2		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)			22,2			22,7			23,2			22,1		
węglowodany ogółem (g)			291,3			304,9			298,2			295,7		
mono i disacharydy (g)			58,5			50,9			57,1			50,4		
błonnik (g)			32,6			50			35,9			43,8		
sól			3487,6			3657,7			2682,6			4571,8		

PIĄTEK 20.06.2025				JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC				catering							
PODSTAWOWA		ALERGEN	LATWOSTRAWNA	ALERGEN	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW		ALERGEN	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGEN	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUŻAJĄCYCH 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	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			
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			
serek wiejski	80g	7	serek wiejski	80g	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			
25					gruszka	150g		gruszka	150g						
B D A D	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, kalafior, brokuł 100g, ziemniaki 100g)	300g	9		
	dorsz w cieście duszony z tymiankiem (dorsz 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, jaja, sól, mąka pszenna, olej)	200g	1,3,4,9	dorsz w cieście duszony z tymiankiem (dorsz 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, jaja, sól, mąka pszenna, olej)	200g	1,3,4,9		dorsz w cieście duszony z tymiankiem (dorsz 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, jaja, sól, mąka pszenna, olej)	200g	1,3,4,9	dorsz w cieście duszony z tymiankiem (dorsz 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, jaja, sól, mąka pszenna, olej)	200g	1,3,4,9		
	ziemniaki	200g		ziemniaki	200g			ziemniaki	200g		ziemniaki	200g			
	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			
K o L A C J A	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml			
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo 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
	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
PH	jogurt naturalny pitny	150g	7	jogurt naturalny pitny	150g	7	jogurt naturalny pitny	150g	7	jogurt naturalny pitny	150g	7	jogurt naturalny pitny	150g	7
energia (kcal)	2 295			2 279			2 254			2 301			2 212		
białko (g)	104,3			104,3			107,4			116			107,2		
tłuszcze ogółem (g)	96,9			97,5			90,8			92,9			86,5		
kwaszy tłuszczowe nasycone (g)	36,5			36,4			29			32,3			28,4		
węglowodany ogółem (g)	255,3			255,9			270,2			255,3			260		
mono i disacharydy (g)	57,5			58,5			51,1			57,2			58,8		
błonnik (g)	18,5			18,3			35,7			21			29,2		
sód	3001			3906,1			3790,8			2622			4062,6		

SOBOTA 21.06.2025			JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC			catering								
PODSTAWOWA		ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA		ALERGEN	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGEN	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGEN
herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml		1	herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml		
pieczywo pszenno-żytne 100g		1	pieczywo pszenne 100g		1	pieczywo pszenno-żytne razowe 120g		1	pieczywo pszenno-żytne 100g		1	pieczywo graham 120g		1
masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło extra 10g		7
pomidor 60g			pomidor 60g			pomidor 60g			pomidor 60g			pomidor 60g		
papryka żółta 30g			pasta z buraka z zieloną pietruszką 30g			papryka żółta 30g			pasta z buraka z zieloną pietruszką 30g			pasta z buraka z zieloną pietruszką 30g		
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 łopatka 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 łopatka 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 łopatka 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 łopatka 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 łopatka 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-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 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 plastrach 60g		7	ser twarogowy półtłusty w plastrach 60g		7	ser twarogowy półtłusty w plastrach 60g		7	ser twarogowy półtłusty w plastrach 60g		7	ser twarogowy półtłusty w plastrach 60g		7
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
2 149			2 133			2 239			2 246			2 183		
111,6			111,6			111,9			118,7			114,7		
65,7			66,3			70,5			68,7			67,6		
21,2			21,1			21,6			21,7			21,3		
285,5			286,1			311,5			297,2			298		
54			55			48,3			54,4			55,9		
26,1			25,9			43,9			29,3			37,8		
1369,5			2274,6			1888,2			799,7			2453,7		

energia (kcal)
białko (g)
tłuszcze ogółem (g)
kwasy tłuszczowe nasycone (g)
węglowodany ogółem (g)
mono i disacharydy (g)
błonnik (g)
sól

NIEDZIELA 22.06.2025		JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC										locatering			
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH 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	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1	
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		
papryka żółta	30g		marchew w plastekach gotowana	30g		papryka żółta	30g		marchew w plastekach gotowana	30g		marchew w plastekach gotowana	30g		
miks salat (sałata strzypiasta, roszponka, czerwone radicchio)	10g		miks salat (sałata strzypiasta, roszponka, czerwone radicchio)	10g		miks salat (sałata strzypiasta, roszponka, czerwone radicchio)	10g		miks salat (sałata strzypiasta, roszponka, czerwone radicchio)	10g		miks salat (sałata strzypiasta, roszponka, czerwone radicchio)	10g		
mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	80g	7	mozzarella plastry	60g	7	
szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	80g		szynka wieprzowa gotowana	60g		
25						mandarynka	80g		mandarynka	80g					
O B I A	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	9,1	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	9,1	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem 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	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g	300g	9,1
	klops duszony w sosie warzywnym (wieprzowina topatka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, ziola, sól, pieprz)	200g	9	klops duszony w sosie warzywnym (wieprzowina topatka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, ziola, sól, pieprz)	200g	9	klops duszony w sosie warzywnym (wieprzowina topatka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, ziola, sól, pieprz)	200g	9	klops duszony w sosie warzywnym (wieprzowina topatka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, ziola, sól, pieprz)	200g	9	klops duszony w sosie warzywnym (wieprzowina topatka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, ziola, sól, pieprz)	200g	9
	ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g	7	ziemniaki z wody	200g	7	ziemniaki z wody	200g	7	ziemniaki z wody	200g	7
	kapusta kiszona z marchewką, olej rzepakowy, pietruszka nać	120g		burak tarty	120g		kapusta kiszona z marchewką, olej rzepakowy, pietruszka nać	120g		burak tarty	120g		burak tarty	120g	
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
	K O L A C J A	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek zielony	30g		pasta z pieczonej dyni	30g		ogórek zielony	30g		pasta z pieczonej dyni	30g		pasta z pieczonej dyni	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	szynka drobiowa kanapkowa	60g		szynka drobiowa kanapkowa	60g		szynka drobiowa kanapkowa	60g		szynka drobiowa kanapkowa	60g		szynka drobiowa kanapkowa	60g	
	mozzarella plastry	80g	7	mozzarella plastry	80g	7	mozzarella plastry	80g	7	mozzarella plastry	80g	7	mozzarella plastry	80g	7
P N	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7
energia (kcal)		2 127		2 196		2 199		2 191		2 166					
białko (g)		95,3		95,1		95,5		102,5		98,2					
tłuszcze ogółem (g)		67,8		69,3		68,2		69		69,6					
kwasy tłuszczowe nasycone (g)		20,7		20,6		21,1		21,4		20,8					
węglowodany ogółem (g)		305,4		304,9		322,2		308,1		316,8					
mono i disacharydy (g)		51,8		52,8		47,5		54,2		53,7					
błonnik (g)		38,8		38,1		55		40,9		49,9					
sód		1907,3		2814,8		2423,8		1472,4		2993,9					

PONIEDZIAŁEK 23.06.2025				JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC				catering				
PODSTAWOWA		ALERGEN	LATWOSTRAWNA	ALERGEN	Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSZAJĄNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGEN	BOGATOBIĄKOWA	ALERGEN	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGEN		
S N J A B N J 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	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto)) (	200ml	1,7
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-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		plastry parzonej cukinii	30g		ogórek zielony	30g		plastry parzonej cukinii	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
B J A B N J E	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
	chłatka	100g	1,3,7	chłatka	100g	1,3,7	chłatka b/c	100g	1,3,7	chłatka	100g	1,3,7
	zupa kalafiorowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola)	300g	9	zupa kalafiorowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola)	300g	9	zupa kalafiorowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola)	300g	9	zupa kalafiorowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola)	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 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	
	fasolka szparagowa z wody	120g		fasolka szparagowa z wody	120g		fasolka szparagowa z wody	120g		fasolka szparagowa z wody	120g	
K O L A J A	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-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		pasta z pieczonego buraka (burak gotowany, olej, ziola)	30g		ogórek zielony	30g		pasta z pieczonego buraka (burak gotowany, olej, ziola)	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
M	ser żółty	80g	7	ser żółty odtłuszczony	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	
	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7
	energia (kcal)	2 143		2 213		2 287		2 294		2 279		
	białko (g)	124		135,1		138		144,1		139,5		
	tluszcz ogółem (g)	50,2		53,5		59		57,7		55,1		
	kwasny tluszczowy nasycony (g)	18		18,1		18,8		19		18,2		
węglowodany ogółem (g)	310,1		313,2		325,1		310,4		328,3			
mono i disacharydy (g)	58,9		56,2		56,8		57,9		56,3			
biłonnik (g)	35,1		35,1		53,8		39,2		49,9			
sód	2033,9		2978,3		2229,2		1310		3198,8			

energia (kcal)	2 136	2 106	2 219	2 217	2 192
białko (g)	99,6	99,2	98,4	104,5	103,8
łuszczone ogółem (g)	61	60,5	64,4	62,1	61,3
łuszczone ogółem (g)	25,1	24,8	25,5	25,5	24,1
węglowodany ogółem (g)	312,4	312,5	340,1	325,8	332,9
mono i disacharydy (g)	58,7	57,9	54,6	59,5	56,5
błonnik (g)	32,1	31,8	47	33,2	43,8
sód	2625,8	3411,5	3780,6	2747,8	3633,1

ŚRODA 25.06.2025		JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC						catering	
PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIALKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDŁ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g papryka zielona 30g sałata zielona 10g serek kanapkowy 80g szynka gotowana z kurczaka 60g		herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 100g masło extra 10g pomidor 60g burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną 30g sałata zielona 10g serek kanapkowy 80g szynka gotowana z kurczaka 60g		herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g masło extra 10g pomidor 60g papryka zielona 30g sałata zielona 10g serek kanapkowy 80g szynka gotowana z kurczaka 60g		herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną 30g sałata zielona 10g serek kanapkowy 80g szynka gotowana z kurczaka 60g		herbata czarna 250ml pieczywo graham 120g masło extra 10g pomidor 60g burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną 30g sałata zielona 10g serek kanapkowy 80g szynka gotowana z kurczaka 60g	
25				sok warzywny 200ml		sok warzywny 200ml			
O B I A B		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
		pierogi ruskie z wody z cebulką (mąka pszenna razowa 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki, twaróg 50g, ziola, cebula) 200g	1,3,7	pierogi ruskie z wody (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki, twaróg 50g, ziola, cebula) 200g	1,3,7	pierogi ruskie z wody (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki, twaróg 50g, ziola, cebula) 200g	1,3,7	pierogi ruskie z wody (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki, twaróg 50g, ziola, cebula) 200g	1,3,7
		mizeria 100g na jogurcie naturalnym 20g, sól, koper 120g	7	buraki tarte (olej, ziola) 120g		mizeria 100g na jogurcie naturalnym 20g, sól, koper 120g	7	buraki tarte (olej, ziola) 120g	
		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml	
K O L A G J A		herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g ogórek zielony 30g sałata zielona 10g twaróg plastry 80g schab (gotowany) w galarecie 60g	1 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 100g masło extra 10g pomidor 60g pasta z młodej marchewki z natką pietruszki 30g sałata zielona 10g twaróg plastry 80g schab (gotowany) w galarecie 60g	1 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 120g masło extra 10g pomidor 60g ogórek zielony 30g sałata zielona 10g twaróg plastry 60g schab (gotowany) w galarecie 60g	1 7	herbata czarna 250ml pieczywo graham 120g masło extra 10g pomidor 60g pasta z młodej marchewki z natką pietruszki 30g sałata zielona 10g twaróg plastry 80g schab (gotowany) w galarecie 60g	1 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	
tluszcz ogółem (g)	58,6	59,2		64,4		63,1		60,5	
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	30,2	30,1		30,8		31		30,3	
węglowodany ogółem (g)	301,2	301,8		313,7		299		313,7	
mono i disacharydy (g)	50,2	51,2		49,1		50,2		52,1	
błonnik (g)	25,9	25,7		42,3		27,7		37,6	
sól	2591,8	3496,9		2759,7		1840,4		3676	

CZWARTEK 26.06.2025			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 pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g papryka czerwona 60g oliwki czarne połówki 30g sałata zielona 10g serek wiejski z ziołami 80g szynka wieprzowa kanapkowa 60g			herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 100g masło extra 10g pomidor 60g oliwki czarne połówki 30g sałata zielona 10g serek wiejski z ziołami 80g szynka wieprzowa kanapkowa 60g			herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytne razowe 120g masło extra 10g papryka czerwona 60g oliwki czarne połówki 30g sałata zielona 10g serek wiejski z ziołami 80g szynka wieprzowa kanapkowa 60g			herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g oliwki czarne połówki 30g sałata zielona 10g serek wiejski z ziołami 80g szynka wieprzowa kanapkowa 60g			herbata czarna 250ml pieczywo graham 120g masło extra 10g pomidor 60g burak pieczony plastry 30g sałata zielona 10g serek wiejski z ziołami 80g szynka wieprzowa kanapkowa 60g			
26						jabłko 150g			jabłko 150g						
O B I A D	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
	potrawka drobiowa duszona w sosie własnym (indyk 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia, marchew, koper) 200g		1,9	potrawka drobiowa duszona w sosie własnym (indyk 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia, marchew, koper) 200g		1,9	potrawka drobiowa duszona w sosie własnym (indyk 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia, marchew, koper) 200g		1,9	potrawka drobiowa duszona w sosie własnym (indyk 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia, marchew, koper) 200g		1,9	potrawka drobiowa duszona w sosie własnym (indyk 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia, marchew, koper) 200g		1,9
	kasza jęczmienna 150g		1	kasza jęczmienna 150g		1	kasza jęczmienna 150g		1	kasza jęczmienna 150g		1	kasza jęczmienna 150g		1
	surówka z cukinii z olejem rzepakowym i pietruszką 120g			buraki tarte (olej, ziola) 120g			surówka z cukinii z olejem rzepakowym i pietruszką 120g			buraki tarte (olej, ziola) 120g			buraki tarte (olej, ziola) 120g		
	herbata owocowa 250ml			herbata owocowa 250ml			herbata owocowa 250ml			herbata owocowa 250ml			herbata owocowa 250ml		
K O L A C J A	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g ogórek zielony 30g 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 7 7 7 7 1,3,4,7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 100g masło extra 10g pomidor 60g pasta z pieczonej dynii i marchewki 30g roszponka 10g 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 7 7 7 7 1,3,4,7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytne razowe 120g masło extra 10g pomidor 60g ogórek zielony 30g 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 7 7 7 7 1,3,4,7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g pasta z pieczonej dynii i marchewki 30g roszponka 10g 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 7 7 7 7 1,3,4,7	herbata czarna 250ml pieczywo graham 120g masło extra 10g pomidor 60g pasta z pieczonej dynii i marchewki 30g roszponka 10g 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 7 7 7 7 1,3,4,7
	mozzarella plastry 60g		7	mozzarella plastry 60g		7	mozzarella plastry 60g		7	mozzarella plastry 60g		7	mozzarella plastry 60g		7
	27			jogurt naturalny 150ml		7	jogurt naturalny 150ml		7	jogurt naturalny 150ml		7	jogurt naturalny 150ml		7
	energia (kcal)		2 195	2 169			2 288			2 295			2 229		
	białko (g)		106,5	106,1			108,3			114,2			109,4		
tłuszcze ogółem (g)		68,4	68,7			74,6			73,2			70,1			
kwasy tłuszczowe nasycone (g)		23,8	23,6			24,4			24,6			23,8			
węglowodany ogółem (g)		299,7	298,1			321,4			308			312,9			
mono i disacharydy (g)		49	50			41,4			58,7			51,8			
błonnik (g)		33,1	32			50,9			37,3			45,4			
sód		2930,6	3840,5			3100,7			2228,8			4055,1			

PIATEK 27.06.2025		JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC						catering		
PODSTAWOWA		ALERGEN	LATWOSTRAWNA	ALERGEN	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW	ALERGEN	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGEN	LATWOSTRAWNA 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	
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 majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, koper, sól, pieprz) 100g		3, 10	pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, koper, sól, pieprz) 100g	3, 10	pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, koper, sól, pieprz) 100g	3, 10	pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, koper, sól, pieprz) 100g	3, 10	pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, koper, sól, pieprz) 100g	3, 10
szynka kanapkowa drobiowa 60g			szynka kanapkowa drobiowa 60g		szynka kanapkowa drobiowa 60g		szynka kanapkowa drobiowa 60g		szynka kanapkowa drobiowa 60g	
24					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		7, 9	jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, pietruszka, seler, kalafior 50g, fasolka zielona 50g, ziemniaki 50g) 300g	9	jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, pietruszka, seler, kalafior 50g, fasolka zielona 50g, ziemniaki 50g) 300g	9	jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, pietruszka, seler, kalafior 50g, fasolka zielona 50g, ziemniaki 50g) 300g	9	jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, pietruszka, seler, kalafior 50g, fasolka zielona 50g, ziemniaki 50g) 300g	9
potrawka z ryby duszona w sosie warzywnym (dorsz 100g, cukinia 30g, marchew 20g, tymianek, oregano, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy) 150g		4, 9	potrawka z ryby duszona w sosie warzywnym (dorsz 100g, cukinia 30g, marchew 20g, tymianek, oregano, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy) 150g	4, 9	potrawka z ryby duszona w sosie warzywnym (dorsz 100g, cukinia 30g, marchew 20g, tymianek, oregano, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy) 150g	4, 9	potrawka z ryby duszona w sosie warzywnym (dorsz 100g, cukinia 30g, marchew 20g, tymianek, oregano, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy) 150g	4, 9	potrawka z ryby duszona w sosie warzywnym (dorsz 100g, cukinia 30g, marchew 20g, tymianek, oregano, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy) 150g	4, 9
ziemniak młody z wody 200g			ziemniak młody z wody 200g		ziemniak młody z wody 200g		ziemniak młody z wody 200g		ziemniak młody z wody 200g	
surówka z białej kapusty z koperkiem, olej rzepakowy, ziola 100g			cukinia duszona 150g		surówka z czerwonej kapusty (olej rzepakowy, sól, pieprz, nać) 150g		cukinia duszona 150g		cukinia duszona 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 pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1
masło extra 10g		7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7
pomidor 60g			pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
ogórek zielony 30g			ogórek zielony 30g		pasta z cukinii z kolendrą 30g		ogórek zielony 30g		ogórek zielony 30g	
sałata zielona 10g			sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem (ryż biały 150g, mleko, jabłka 50g, cynamon, olej). 200g		7	ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem (ryż biały 150g, mleko, jabłka 50g, cynamon, olej). 200g	7	ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem (ryż brązowy 150g, mleko, mus jabłkowy 50g, cynamon, olej). 200g	7	ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem (ryż biały 150g, mleko, jabłka 50g, cynamon, olej). 200g	7	ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem (ryż biały 150g, mleko, jabłka 50g, cynamon, olej). 200g	7
twaróg plastry 60g		7	twaróg plastry 60g	7	twaróg plastry 60g	7	twaróg plastry 60g	7	twaróg plastry 60g	7
maślanka 200g		7	maślanka 200g	7	maślanka 200g	7	maślanka 200g	7	maślanka 200g	7
energia (kcal)		2 285		2 278		2 389		2 342		
białko (g)		134,1		134,1		136,9		143,5		137,2
tłuszcz ogółem (g)		65,8		66,4		71,9		70,9		67,8
kwasy tłuszczowe nasycone (g)		26,7		26,6		27,4		28		26,8
węglowodany ogółem (g)		315,9		316,5		327,1		312,8		328,4
mono i disacharydy (g)		58,9		59,9		58,1		44,2		50,8
błonnik (g)		34,9		34,7		51,9		37,4		46,6
sól		2500,1		3405,2		3053,2		1965,2		3584,3

SOBOTA 28.06.2025				JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC				locatering				
PODSTAWOWA		ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA	ALERGEN	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGEN	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGEN		
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		marchewka baby z wody	30g		ogórek zielony	30g		marchewka baby z wody	30g		
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		
ser capri plastry	60g	7	ser capri plastry	60g	7	ser capri plastry	60g	7	ser capri plastry	60g	7	
pasta z czerwonej fasoli z pietuszką zieloną, olej rzepakowy, nać pietruszki	80g		pasztet wieprzowy	60g		pasta z czerwonej fasoli z pietuszką zieloną, olej rzepakowy, nać pietruszki	80g		pasztet wieprzowy	60g		
						gruszka	150g		gruszka	150g		
O B I A C K J A	krem z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki,seler, nać)	300g	9	krem z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki,seler, nać)	300g	9	krem z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki,seler, nać)	300g	9	krem z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki,seler, nać)	300g	9
	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)	150g	1,3,9	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)	150g	9	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)	150g	9	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)	150g	9
	ryż basmati	150g		ryż basmati	150g		ryż basmati	150g		ryż basmati	150g	
	surówka z kapusty pekińskiej 120g z olejem rzepakowym 5g, ziołami, solą	120g		tarta marchewka	120g		surówka z kapusty pekińskiej 120g z olejem rzepakowym 5g, ziołami, solą	120g		tarta marchewka	120g	
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
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	
	papryka zielona	30g		pasta z buraka z zieloną pietruszką	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	
parowany naleśnik po meksykańsku ((mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy),mieso mielone z indyka 50g, passata pomidorowa 50g, pietruszka nać, słodka papryka)		150g	1,3,7	parowany naleśnik z mięsem ((mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy),mieso mielone z indyka 50g, passata pomidorowa 50g, pietruszka nać, słodka papryka)		150g	1,3,7	parowany naleśnik po meksykańsku ((mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy),mieso mielone z indyka 50g, passata pomidorowa 50g, pietruszka nać, słodka papryka)		150g	1,3,7	
serek kanapkowy ziołowy	60g	7	serek kanapkowy ziołowy	60g	7	serek kanapkowy ziołowy	60g	7	serek kanapkowy ziołowy	60g	7	
PH jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	
2 137			2 118			2 218			2 155			
100,2			100,2			101,2			103,2			
53,4			54			59,8			55,5			
18,5			18,3			19,1			18,5			
320,1			320,7			341			329,1			
56,7			57,8			49,6			58,1			
28,1			27,8			47,6			39,8			
1831,7			2873,6			2138,9			3024,9			

NIEDZIELA 29.06.2025			JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC						catering						
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUŻAJĄCYCH 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-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	
połędwica drobiowa	60g		połędwica drobiowa	60g		połędwica drobiowa	60g		połędwica drobiowa	60g		połędwica drobiowa	60g		
25															
krem z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki, seler, nać)		300g	9	krem z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki, seler, nać)		300g	9	krem z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki, seler, nać)		300g	9	krem z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki, seler, nać)		300g	9
bitka wieprzowa duszona w sosie własnym (topatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,		200g	1.9	bitka wieprzowa duszona w sosie własnym (topatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,		200g	1.9	bitka wieprzowa duszona w sosie własnym (topatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,		200g	1.9	bitka wieprzowa duszona w sosie własnym (topatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,		200g	1.9
marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota, olej rzepakowy)				marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota, olej rzepakowy)				marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota, olej rzepakowy)				marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota, olej rzepakowy)			
kasza bulgur		150g	1	kasza bulgur		150g	1	kasza bulgur		150g	1	kasza bulgur		150g	1
surówka z czerwonej kapusty (olej rzepakowy, sól, pieprz, nać)		150g		burak gotowany, sól, pieprz		150g		surówka z czerwonej kapusty (olej rzepakowy, sól, pieprz, nać)		150g		burak gotowany, sól, pieprz		150g	
herbata owocowa		250ml		herbata owocowa		250ml		herbata owocowa		250ml		herbata owocowa		250ml	
herbata czarna		250ml		herbata czarna		250ml		herbata czarna		250ml		herbata czarna		250ml	
pieczywo pszenno-żytnie		100g	1	pieczywo graham		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
pomidor		60g		pomidor		60g		pomidor		60g		pomidor		60g	
ogórek zielony		30g		cukinia plastry z wody		30g		ogórek zielony		30g		cukinia plastry z wody		30g	
sałata zielona		10g		sałata zielona		10g		sałata zielona		10g		sałata zielona		10g	
ser żółty		60g	7	ser żółty odtłuszczony		60g	7	ser żółty		60g	7	ser żółty odtłuszczony		60g	7
żywiecka w plastrach		60g		żywiecka w plastrach		60g		żywiecka w plastrach		60g		żywiecka w plastrach		60g	
kefir		150g	7	kefir		150g	7	kefir		150g	7	kefir		150g	7
2 196				2 180				2 210				2 225			
97,2				97,2				94,4				100,3			
57				57,6				58,9				58,9			
18,8				18,7				18,8				18,9			
329,6				330,2				344,6				340,4			
58,5				59,5				52,3				59,8			
30,8				30,6				45,3				41,5			
2296				3201,1				3392,8				3358,9			

PONIEDZIAŁEK 30.06.2025				JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC				catering			
PODSTAWOWA		ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA	ALERGEN	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGEN	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA 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	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1,7
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie 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	
czarne oliwki półowki	30g		czarne oliwki półowki	30g		czarne oliwki półowki	30g		cukinia pieczona w plastrach	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
fritata z pieca z brokułem (jaja 90g, brokuć 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy 5g, sól, pieprz)	200g	3	fritata z pieca z brokułem (jaja 90g, brokuć 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy 5g, sól, pieprz)	200g	3	fritata z pieca z brokułem (jaja 90g, brokuć 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy 5g, sól, pieprz)	200g	3	fritata z pieca z brokułem (jaja 90g, brokuć 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy 5g, sól, pieprz)	200g	3
szynka wieprzowa z kotta	60g		szynka wieprzowa z kotta	60g		szynka wieprzowa z kotta	60g		szynka wieprzowa z kotta	60g	
chałka	100g	1,3,7	chałka	100g	1,3,7	chałka b/c	100g	1,3,7	chałka	100g	1,3,7
barszcz czerwony z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,)	300g	9	barszcz czerwony z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,)	300g	9	jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,)	300g	9	jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,)	300g	9
risotto z tofu w sosie ziołowym (tofu naturalne 100g, ryż biały 100g, szpinak, cukinia 50g, brokuć 50g, masło, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz)	300g	6,7,9	risotto z tofu w sosie ziołowym (tofu naturalne 100g, ryż biały 100g, szpinak, cukinia 50g, brokuć 50g, masło, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz)	300g	6,7,9	risotto z tofu w sosie ziołowym (tofu naturalne 100g, ryż biały 100g, szpinak, cukinia 50g, brokuć 50g, masło, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz)	300g	6,7,9	risotto z tofu w sosie ziołowym (tofu naturalne 100g, ryż biały 100g, szpinak, cukinia 50g, brokuć 50g, masło, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz)	300g	6,7,9
surówka z białej kapusty z marchewką i oliwą, sól, pieprz	150g		surówka z marchewki z oliwą	150g		surówka z białej kapusty z marchewką i oliwą, sól, pieprz	150g		surówka z marchewki z oliwą	150g	
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo graham	120g	1
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
papryka żółta	30g		plastry gotowanej cukinii	30g		papryka żółta	30g		plastry gotowanej cukinii	30g	
rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g	
pieczona kofta ziemniaczana z twarogiem (ziemniaki 50g, twaróg półtłusty 50g, ziola, sól, pieprz, olej rzepakowy)	100g	7	pieczona kofta ziemniaczana z twarogiem (ziemniaki 50g, twaróg półtłusty 50g, ziola, sól, pieprz, olej rzepakowy)	100g	7	pieczona kofta ziemniaczana z twarogiem (ziemniaki 50g, twaróg półtłusty 50g, ziola, sól, pieprz, olej rzepakowy)	100g	7	pieczona kofta ziemniaczana z twarogiem (ziemniaki 50g, twaróg półtłusty 50g, ziola, sól, pieprz, olej rzepakowy)	100g	7
szynka z indyka parzona	60g		szynka z indyka parzona	60g		szynka z indyka parzona	60g		szynka z indyka parzona	60g	
maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7
2 196			2 180			2 210			2 225		
97,2			97,2			94,4			100,3		
57			57,6			58,9			58,9		
18,8			18,7			18,8			18,9		
329,6			330,2			344,6			340,4		
58,5			59,5			52,3			59,8		
30,8			30,6			45,3			41,5		
2296			3201,1			3392,8			3358,9		