

Wykaz alergenów w posiłkach Lista alergenów udostępniona zgodnie z rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady Nr 1169/2011 w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności. SUBSTANCJE LUB PRODUKTY POWODUJĄCE ALERGIE LUB REAKCJE NIETOLERANCJI 	
NUMER ALERGENU	NAZWA ALERGENU
1 (1a, 1b, 1c, 1d, 1e)	Zboża zawierające gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz) oraz produkty pochodne
2	Skorupiaki oraz produkty pochodne
3	Jaja i produkty pochodne
4	Ryby i produkty pochodne
5	Orzeszki ziemne, orzechy arachidowe oraz produkty pochodne
6	Soja i produkty pochodne
7	Mleko i produkty pochodne
8	Orzechy (migdały, laskowe, nerkowca, brazylijskie, pistacjowe) oraz produkty pochodne
9	Seler i produkty pochodne
10	Gorczyca i produkty pochodne
11	Nasiona sezamu i produkty pochodne
12	Dwutlenek siarki i siarczany w stężeniu powyżej 10 mg/kg lub 10 mg w przeliczeniu na SO ₂
13	Łubin i produkty pochodne
14	Mięczaki i produkty pochodne

energia (kcal)
białko (g)
tłuszcze ogółem (g)
kwas tłuszczowy nasycony (g)
węglowodany ogółem (g)
mono i disacharydy (g)
błonnik (g)
sól

NIEDZIELA 2. 11. 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			
S N I A B A N I E	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7	
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a	
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		
	ogórek zielony	30g		marchew gotowana, kostka	30g		ogórek zielony	30g		marchew gotowana, kostka	30g		
	szpinak liście	10g		szpinak liście	10g		szpinak liście	10g		szpinak liście	10g		
	pieś z indyka gotowana	60g		pieś z indyka gotowana	60g		pieś z indyka gotowana	60g		pieś z indyka gotowana	60g		
	serek grani z ziołami	80g	7	serek grani z ziołami	80g	7	serek grani z ziołami	80g	7	serek grani z ziołami	80g	7	
	28						banan zielony	1szt		banan	1szt		
O B I A O	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem ryżowym 150g	300g	0,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	1a,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		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		
	ziemniak pieczony	200g		ziemniak pieczony	200g		ziemniak pieczony	200g		ziemniak pieczony	200g		
	surówka z białej rzodkwi, olej rzepakowy, zioła, sól	120g		marchewka baby	120g		surówka z białej rzodkwi, olej rzepakowy, zioła, sól	120g		marchewka baby	120g		
	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	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
		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 (cukinia gotowana, tymianek, sól, olej)	30g		papryka żółta	30g		pasta z cukinii z tymiankiem (cukinia gotowana, tymianek, sól, olej)	30g		
miks салат		10g		miks салат	10g		miks салат	10g		miks салат	10g		
mozzarella plastry		60g	7	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	
pasta rybna (szprotka w sosie pomidorowym 60g, natka pietruszki, sól)		60g	4	pasta rybna (szprotka w sosie pomidorowym 60g, natka pietruszki)	60g	4	pasta rybna (szprotka w sosie pomidorowym 60g, natka pietruszki)	60g	4	pasta rybna (szprotka w sosie własnym 60g, natka pietruszki)	60g	4	
kefir		200ml	7	kefir	200ml	7	kefir	200ml	7	kefir	200ml	7	
energia (kcal)		2 144		2 123		2 216		2 228		2 226			
białko (g)		108,4		108,2		107,1		114,2		112,8			
tłuszcze ogółem (g)		74,1		74,6		77,6		76,4g		77,5			
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			
błonnik (g)		21,5		20,9		36,4		22,3		32,1			
sól		2064,4		2971,9		3189		2237,6		3157,5			

PONIEDZIAŁEK 3.11.2025				JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC				catering			
PODSTAWOWA		ALERGEN	LATWOSTRAWNA	ALERGEN	Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSZAJALNYCH WĘGŁODANÓW	ALERGEN	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGEN	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGEN	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo graham	90g	
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
ogórek zielony	30g		marchew w plastekach gotowana	30g		ogórek zielony	30g		marchew w plastekach gotowana	30g	
mięks satat	10g		mięks satat	10g		mięks satat	10g		mięks satat	10g	
krakowska sucha	60g		krakowska sucha	60g		krakowska sucha	60g		krakowska sucha	60g	
ser żółty	60g	7	ser żółty odtłuszczony	60g	7	ser żółty	60g	7	ser żółty odtłuszczony	60g	
25						sok pomidorowy	200ml		sok pomidorowy	200ml	
zupa zacierkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka 20g, zacierki 100g (mąka pszenna, jajka))	300g	1a,3,9	zupa zacierkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka 20g, zacierki 100g (mąka pszenna, jajka))	300g	1a,3,9	zupa zacierkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka 20g, zacierki 100g (mąka pszenna, jajka))	300g	1a,3,9	zupa zacierkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka 20g, zacierki 100g (mąka pszenna, jajka))	300g	
duszone tybowane udko z kurczaka w sosie ziołowym z zieloną pietruszką (kurczak 120g, zioła, sól, pieprz)	200g		duszone tybowane udko z kurczaka w sosie ziołowym z zieloną pietruszką (kurczak 120g, zioła, sól, pieprz)	200g		duszone tybowane udko z kurczaka w sosie ziołowym z zieloną pietruszką (kurczak 120g, zioła, sól, pieprz)	200g		duszone tybowane udko z kurczaka w sosie ziołowym z zieloną pietruszką (kurczak 120g, zioła, sól, pieprz)	200g	
ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g	
surówka z pekińskiej (75g) z marchewką (35g) i jabłkiem (35g), sól, olej	150g		marchewka tarta z jabłkiem, olej rzepakowy, sól	150g		surówka z pekińskiej (75g) z marchewką (35g) i jabłkiem (35g), sól, olej	150g		marchewka tarta z jabłkiem, olej rzepakowy, sól	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	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo graham	90g	
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
papryka żółta	30g		pasta z pieczonego buraka (burak, pietruszka nać, sól, olej)	30g		papryka żółta	30g		pasta z pieczonego buraka (burak, pietruszka nać, sól, olej)	30g	
rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g	
twaróg półtłusty w plasterach	100g	7	twaróg półtłusty w plasterach	100g	7	twaróg półtłusty w plasterach	100g	7	twaróg półtłusty w plasterach	100g	
szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g	
PH	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	
energia (kcal)	2 281		2 259			2 262			2 199		
białko (g)	99,7		99,5			101,3			102,5		
tłuszcze ogółem (g)	71,1		71,6			72,2			67,8		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26,1		26			26			25,4		
węglowodany ogółem (g)	328,5		328			323,5			313,1		
mono i disacharydy (g)	50,3		51,3			52,7			52,2		
błonnik (g)	26,1		25,4			42,6			36		
sól	2019,3		2926,8			2189,3			3105,8		

WTOREK 4.11.2025		JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC										catering			
PODSTAWOWA		ALERGENY	LATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY	
herbata czarna pieczywo pszenno-żytnie masło extra pomidor ogórek konserwowy miks sałat szynka drobiowa kanapkowa jaja na twardo		250ml 90g 10g 60g 30g 10g 60g 100g	1a,1b 7 3	herbata czarna pieczywo pszenne masło extra pomidor burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną miks sałat szynka drobiowa kanapkowa jaja na miękko		250ml 90g 10g 60g 30g 10g 60g 100g	1a 7 3	herbata czarna pieczywo pszenne razowe masło extra pomidor ogórek konserwowy miks sałat szynka drobiowa kanapkowa jaja na twardo		250ml 90g 10g 60g 30g 10g 60g 100g	1a 7 3	herbata czarna pieczywo graham masło extra pomidor burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną miks sałat szynka drobiowa kanapkowa jaja na miękko		250ml 90g 10g 60g 30g 10g 60g 100g	1a,1b 7 3
zupa pomidorowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ryż 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki)		300g	9	zupa pomidorowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ryż 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki)		300g	9	zupa pomidorowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ryż 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki)		300g	9	zupa jarzynowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ryż 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki, ziemniaki, marchew, pietruszka)		300g	9
pulpet duszony w ziołach tokańskich (topatka mielona 100g, jajo 60g, mąka pszenna, przyprawy, sól, pieprz)		200g	1a,3	pulpet duszony w ziołach tokańskich (topatka mielona 100g, jajo 60g, mąka pszenna, przyprawy, sól, pieprz)		200g	1a,3	pulpet duszony w ziołach tokańskich (topatka mielona 100g, jajo 60g, mąka pszenna, przyprawy, sól, pieprz)		200g	1a,3	pulpet duszony w ziołach tokańskich (topatka mielona 100g, jajo 60g, mąka pszenna, przyprawy, sól, pieprz)		200g	1a,3
ziemniaki z wody mizeria na jogurcie (ogórek 100g, jogurt naturalny 20g)		200g 120g	7	ziemniaki z wody mizeria na jogurcie (ogórek 100g, jogurt naturalny 20g)		200g 120g	7	ziemniaki z wody mizeria na jogurcie (ogórek 100g, jogurt naturalny 20g)		200g 120g	7	ziemniaki z wody mizeria na jogurcie (ogórek 100g, jogurt naturalny 20g)		200g 120g	7
herbata owocowa		250ml		herbata owocowa		250ml		herbata owocowa		250ml		herbata owocowa		250ml	
herbata czarna pieczywo pszenno-żytnie masło extra pomidor ogórek zielony z czarnuszką zmieloną roszponka ser włoski plastry kurczak (gotowany) w galarecie		250ml 90g 10g 60g 30g 10g 60g 60g	1a,1b 7 7	herbata czarna pieczywo pszenne masło extra pomidor pasta z cukinii z czarnuszką zmieloną roszponka ser włoski plastry kurczak (gotowany) w galarecie		250ml 90g 10g 60g 30g 10g 60g 60g	1a 7 7	herbata czarna pieczywo pszenne razowe masło extra pomidor ogórek zielony z czarnuszką zmieloną roszponka ser włoski plastry kurczak (gotowany) w galarecie		250ml 90g 10g 60g 30g 10g 60g 60g	1a 7 7	herbata czarna pieczywo graham masło extra pomidor pasta z cukinii z czarnuszką zmieloną roszponka ser włoski plastry kurczak (gotowany) w galarecie		250ml 90g 10g 60g 30g 10g 60g 60g	1a,1b 7 7
kefir		150g	7	kefir		150g	7	kefir		150g	7	kefir		150g	7
energia (kcal)				2 262				2 305				2 366			
białko (g)				112				112,5				120,9			
tłuszcz ogółem (g)				75,4				80,5				80,5			
kwasy tłuszczowe nasycone (g)				22,2				22,7				23,2			
węglowodany ogółem (g)				291,3				304,9				298,2			
mono i disacharydy (g)				58,5				50,9				57,1			
błonnik (g)				32,6				50				35,9			
sól				3487,6				3657,7				2682,6			

ŚRODA 5.11.2025			JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC						catering						
PODSTAWOWA		ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA		ALERGEN	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW		ALERGEN	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGEN	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a	
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		
oliwki czarne połówki	30g		oliwki czarne połówki	30g		oliwki czarne połówki	30g		oliwki czarne połówki	30g		plastry pieczonego buraka	30g		
miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		
serek wiejski	80g	7	serek wiejski	80g	7	serek wiejski	80g	7	serek wiejski	80g	7	serek wiejski	80g	7	
szynka wieprzowa parzona	80g		szynka wieprzowa parzona	80g		szynka wieprzowa parzona	80g		szynka wieprzowa parzona	80g		szynka wieprzowa parzona	80g		
25						gruszka		1szt	gruszka		1szt				
o b i a o	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, kasza jęczmienna 100g)	300g	1c,9	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, kasza jęczmienna 100g)	300g	1c,9	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, kasza jęczmienna 100g)	300g	1c,9	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, kasza jęczmienna 100g)	300g	1c,9	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, kasza jęczmienna 100g)	300g	1c,9
	gulasz drobiowy (gotowane mięso z indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, mąka pszenna 2g, ziola)	250g	1a,9	gulasz drobiowy (gotowane mięso z indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, mąka pszenna 2g, ziola)	250g	1a,9	gulasz drobiowy (gotowane mięso z indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, mąka pszenna 2g, ziola)	250g	1a,9	gulasz drobiowy (gotowane mięso z indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, mąka pszenna 2g, ziola)	250g	1a,9	gulasz drobiowy (gotowane mięso z indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, mąka pszenna 2g, ziola)	250g	1a,9
	kopytka (ziemniaki 50g, mąka pszenna 50g, olej rzepakowy, sól)	100g	1a	kopytka (ziemniaki 50g, mąka pszenna 50g, olej rzepakowy, sól)	100g	1a	kopytka (ziemniaki 50g, mąka pszenna razowa 50g, olej rzepakowy, sól)	100g	1a	kopytka (ziemniaki 50g, mąka pszenna 50g, olej rzepakowy, sól)	100g	1a	kopytka (ziemniaki 50g, mąka pszenna 50g, olej rzepakowy, sól)	100g	1a
	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	
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	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
	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		cukinia gotowana plastry	30g	
roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		
szynka z indyka kanapkowa	60g		szynka z indyka kanapkowa	60g		szynka z indyka kanapkowa	60g		szynka z indyka kanapkowa	60g		szynka z indyka kanapkowa	60g		
naleśnik z twarogiem (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy, twaróg półtłusty 50g)	150g	1a,3,7	naleśnik z twarogiem (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy, twaróg półtłusty 50g)	150g	1a,3,7	naleśnik z twarogiem (mąka pszenna razowa 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy, twaróg półtłusty 50g)	150g	1a,3,7	naleśnik z twarogiem (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy, twaróg półtłusty 50g)	150g	1a,3,7	naleśnik z twarogiem (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy, twaróg półtłusty 50g)	150g	1a,3,7	
M 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						
kwasy 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						

CZWARTEK 6.11.2025			JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC				catering								
PODSTAWOWA		ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA		ALERGEN	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGEN	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUŻAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGEN	
herbata czarna pieczywo pszenno-żytnie masło extra pomidor papryka żółta miks salat serek kanapkowy z ziołami szynka wieprzowa parzona		250ml 90g 10g 60g 30g 10g 100g 80g	1a,1b 7 7	herbata czarna pieczywo pszenne masło extra pomidor plastry buraka z zieloną pietruszką miks salat serek kanapkowy z ziołami szynka wieprzowa parzona	250ml 90g 10g 60g 30g 10g 100g 80g	1a 7 7	herbata czarna pieczywo pszenne razowe masło extra pomidor papryka żółta miks salat serek kanapkowy z ziołami szynka wieprzowa parzona	250ml 90g 10g 60g 30g 10g 100g 80g	1a 7 7	herbata czarna pieczywo pszenno-żytnie masło extra pomidor plastry buraka z zieloną pietruszką miks salat serek kanapkowy z ziołami szynka wieprzowa parzona	250ml 90g 10g 60g 30g 10g 100g 80g	1a,1b 7 7	herbata czarna pieczywo graham masło extra pomidor plastry buraka z zieloną pietruszką miks salat serek kanapkowy z ziołami szynka wieprzowa parzona	250ml 90g 10g 60g 30g 10g 100g 80g	1a 7 7
25						jabłko		1szt		jabłko		1szt			
zupa selerowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, ziemniaki 100g)		300g	9	zupa selerowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, ziemniaki 100g)	300g	9	zupa selerowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, ziemniaki 100g)	300g	9	zupa selerowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, ziemniaki 100g)	300g	9	zupa selerowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, ziemniaki 100g)	300g	9
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
kasza bulgur zielona fasolka z wody herbata owocowa		200g 120g 250ml	1a	kasza bulgur zielona fasolka z wody herbata owocowa	200g 120g 250ml	1a	kasza bulgur zielona fasolka z wody herbata owocowa	200g 120g 250ml	1a	kasza bulgur zielona fasolka z wody herbata owocowa	200g 120g 250ml	1a	kasza bulgur zielona fasolka z wody herbata owocowa	200g 120g 250ml	1a
herbata czarna pieczywo pszenno-żytnie masło extra pomidor ogórek zielony roszponka ser twarogowy półtłusty w plasterach 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)		250ml 90g 10g 60g 30g 10g 60g 100g	1a,1b 7 7	herbata czarna pieczywo pszenne masło extra pomidor pasta z marchewki z pietruszką (marchew, pietruszka nać, sól, olej) roszponka ser twarogowy półtłusty w plasterach 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)	250ml 90g 10g 60g 30g 10g 60g 100g	1a 7 7	herbata czarna pieczywo pszenne razowe masło extra pomidor ogórek zielony roszponka ser twarogowy półtłusty w plasterach 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)	250ml 90g 10g 60g 30g 10g 60g 100g	1a 7 7	herbata czarna pieczywo pszenno-żytnie masło extra pomidor pasta z marchewki z pietruszką (marchew, pietruszka nać, sól, olej) roszponka ser twarogowy półtłusty w plasterach 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)	250ml 90g 10g 60g 30g 10g 60g 100g	1a,1b 7 7	herbata czarna pieczywo graham masło extra pomidor pasta z marchewki z pietruszką (marchew, pietruszka nać, sól, olej) roszponka ser twarogowy półtłusty w plasterach 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)	250ml 90g 10g 60g 30g 10g 60g 100g	1a 7 7
serek homogenizowany b/c		130g	7	serek homogenizowany b/c	130g	7	serek homogenizowany b/c	130g	7	serek homogenizowany b/c	130g	7	serek homogenizowany b/c	130g	7
energia (kcal)		2 149		2 133		2 239		2 246		2 183					
białko (g)		111,6		111,6		111,9		118,7		114,7					
tłuszcz ogółem (g)		65,7		66,3		70,5		68,7		67,6					
kwasy tłuszczowe nasycone (g)		21,2		21,1		21,6		21,7		21,3					
węglowodany ogółem (g)		285,5		286,1		311,5		297,2		298					
mono i disacharydy (g)		54		55		48,3		54,4		55,9					
błonnik (g)		26,1		25,9		43,9		29,3		37,8					
sól		1369,5		2274,6		1888,2		799,7		2453,7					

PIĄTEK 7.11.2025				JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC				catering				
PODSTAWOWA		ALERGEN	LATWOSTRAWNA	ALERGEN	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGEN	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGEN	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGEN		
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		
pieczywo pszenno-żytne	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo graham	90g	1a	
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		marchew w plastekach gotowana	30g		papryka żółta	30g		marchew w plastekach gotowana	30g		
miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		
mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	
połudwica z warzywami	60g		połudwica z warzywami	60g		połudwica z warzywami	60g		połudwica z warzywami	60g		
25						mandarynka	1szt		mandarynka	1szt		
zupa z marchwii z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, ryż 100g)	300g	7,9	zupa z marchwii z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, ryż 100g)	300g	9	zupa z marchwii z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, ryż 100g)	300g	9	zupa z marchwii z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, ryż 100g)	300g	9	
	ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem (ryż biały 150g, mleko, jabłka 100g, cynamon, olej).	250g	7	ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem (ryż biały 150g, mleko, mus jabłkowy 100g, cynamon, olej).	250g	7	ryż zapiekany z warzywami i kurczakiem (ryż brązowy 150g, cukinia, marchew, papryka czerwona, kurczak 100g, olej).	250g	7	ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem (ryż biały 150g, mleko, mus jabłkowy 100g, cynamon, olej).	250g	7
	serek homogenizowany b/c waniliowy	120g		serek homogenizowany b/c waniliowy	120g			120g		serek homogenizowany b/c waniliowy	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	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo graham	90g	1a	
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	
ogórek zielony	30g		ogórek zielony	30g		ogórek zielony	30g		ogórek zielony	30g		
szpinak liście	10g		szpinak liście	10g		szpinak liście	10g		szpinak liście	10g		
szynka drobiowa kanapkowa	60g		szynka drobiowa kanapkowa	60g		szynka drobiowa kanapkowa	60g		szynka drobiowa kanapkowa	60g		
pasta z twarogu z tuńczykiem (twaróg, tuńczyk z wody, pietruszka nać, sól, pieprz, jogurt naturalny)	60g	4,7	pasta z twarogu z tuńczykiem (twaróg, tuńczyk z wody, pietruszka nać, sól, pieprz, jogurt naturalny)	60g	4,7	pasta z twarogu z tuńczykiem (twaróg, tuńczyk z wody, pietruszka nać, sól, pieprz, jogurt naturalny)	60g	4,7	pasta z twarogu z tuńczykiem (twaróg, tuńczyk z wody, pietruszka nać, sól, pieprz, jogurt naturalny)	60g	4,7	
jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	
energia (kcal)	2 127		2 196			2 199			2 166			
białko (g)	95,3		95,1			95,5			98,2			
tłuszcz ogółem (g)	67,8		69,3			68,2			69,6			
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	20,7		20,6			21,1			20,8			
węglowodany ogółem (g)	305,4		304,9			322,2			316,8			
mono i disacharydy (g)	51,8		52,8			47,5			53,7			
błonnik (g)	38,8		38,1			55			49,9			
sól	1907,3		2814,8			2423,8			2993,9			

SOBOTA 8.11.2025			JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC						locatering						
PODSTAWOWA		ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA		ALERGEN	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGEN	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGEN	
inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))		200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))		200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))		200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))		200ml	1b,1c,7
pieczywo pszenno-żytnie		90g	1a,1b	pieczywo pszenne		90g	1a	pieczywo pszenne razowe		90g	1a	pieczywo graham		90g	1a
masło extra		10g	7	masło extra		10g	7	masło extra		10g	7	masło extra		10g	7
pomidor		60g		pomidor		60g		pomidor		60g		pomidor		60g	
ogórek zielony		30g		marchew baby z wody		30g		ogórek zielony		30g		marchew baby z wody		30g	
roszponka		10g		roszponka		10g		roszponka		10g		sałata zielona		10g	
szynka gotowana z indyka		60g		szynka gotowana z indyka		60g		szynka gotowana z indyka		60g		roszponka		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
zupa kalafiorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, makaron pszenny 100g, sól, pieprz, ziola)		300g	1a,9	zupa kalafiorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, makaron pszenny 100g, sól, pieprz, ziola)		300g	1a,9	zupa kalafiorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, makaron pszenny 100g, sól, pieprz, ziola)		300g	1a,9	zupa kalafiorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, makaron pszenny 100g, sól, pieprz, ziola)		300g	1a,9
pieczony kotlet wege w panierce (mielone tofu naturalne, mąka ziemniaczana, przyprawy, sól, olej, płatki górskie)		200g	1d,6,9	pieczony kotlet wege w panierce (mielone tofu naturalne, mąka ziemniaczana, przyprawy, sól, olej, płatki górskie)		200g	1d,6,9	pieczony kotlet wege w panierce (mielone tofu naturalne, mąka ziemniaczana, przyprawy, sól, olej, płatki górskie)		200g	1d,6,9	pieczony kotlet wege w panierce (mielone tofu naturalne, mąka ziemniaczana, przyprawy, sól, olej, płatki górskie)		200g	1d,6,9
fasolka szparagowa z wody		120g		fasolka szparagowa z wody		120g		fasolka szparagowa z wody		120g		fasolka szparagowa z wody		120g	
ziemniak z wody		200g		ziemniak z wody		200g		ziemniak z wody		200g		ziemniak z wody		200g	
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		90g	1a,1b	pieczywo pszenne		90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie		90g	1a,1b	pieczywo graham		90g	1a
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 pieczonego buraka		30g		ogórek zielony		30g		plastry pieczonego buraka		30g	
miks sałat		10g		miks sałat		10g		miks sałat		10g		miks sałat		10g	
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
2 143				2 213				2 287				2 279			
124				135,1				138				139,5			
50,2				53,5				59				55,1			
18				18,1				18,8				18,2			
310,1				313,2				325,1				328,3			
58,9				56,2				56,8				56,3			
35,1				35,1				53,8				49,9			
2033,9				2978,3				2229,2				3198,8			

NIEDZIELA 9.11.2025									
JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC									
catering									
PODSTAWOWA	ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA	ALERGEN	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGEN	BOGATOBIALKOWA	ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGEN
inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto)) 200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto)) 200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto)) 200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto)) 200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto)) 200ml	1b,1c,7
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
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, kostka 30g		ogórek zielony 30g		burak gotowany, kostka 30g		burak gotowany, kostka 30g	
miks салат 10g		miks салат 10g		miks салат 10g		miks салат 10g		miks салат 10g	
pasta jajeczna na majonezie (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, nać, sól, pieprz) 100g	3,7	pasta jajeczna na majonezie (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, nać, sól, pieprz) 100g	3,7	pasta jajeczna na majonezie (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, nać, sól, pieprz) 100g	3,7	pasta jajeczna na majonezie (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, nać, sól, pieprz) 100g	3,7	pasta jajeczna na majonezie (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, nać, sól, pieprz) 100g	3,7
połędwica drobiowa 60g		połędwica drobiowa 60g		połędwica drobiowa 60g		połędwica drobiowa 60g		połędwica drobiowa 60g	
25				gruszka 1szt		gruszka 1szt			
rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	1a,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	1a,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem ryżowym 150g	0,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	1a,9	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g	1a,9
roladka wieprzowa z nadzieniem pieczarkowym duszona w sosie własnym (topatka wieprzowa 120g, pieczarki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, ziola)	9	roladka wieprzowa duszona w sosie własnym (topatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, ziola)	9	roladka wieprzowa z nadzieniem pieczarkowym duszona w sosie własnym (topatka wieprzowa 120g, pieczarki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, ziola)	9	roladka wieprzowa z nadzieniem pieczarkowym duszona w sosie własnym (topatka wieprzowa 120g, pieczarki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, ziola)	9	roladka wieprzowa duszona w sosie własnym (topatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, ziola)	9
ziemniaki z koperkiem 200g		ziemniaki z koperkiem 200g		ziemniaki z koperkiem 200g		ziemniaki z koperkiem 200g		ziemniaki z koperkiem 200g	
zielona fasolka z wody 120g		zielona fasolka z wody 120g		zielona fasolka z wody 120g		zielona fasolka z wody 120g		zielona fasolka z wody 120g	
herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml	
herbata czarna 250ml	1a,1b	herbata czarna 250ml	1a	herbata czarna 250ml	1a	herbata czarna 250ml	1a,1b	herbata czarna 250ml	1a
pieczywo pszenno-żytnie 90g	7	pieczywo pszenne 90g	7	pieczywo pszenne razowe 90g	7	pieczywo pszenno-żytnie 90g	7	pieczywo graham 90g	7
masło extra 10g		masło extra 10g		masło extra 10g		masło extra 10g		masło extra 10g	
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
ogórek kiszony 30g		marchew gotowana, kostka 30g		ogórek kiszony 30g		marchew gotowana, kostka 30g		marchew gotowana, kostka 30g	
rukola 10g		rukola 10g		rukola 10g		rukola 10g		rukola 10g	
schab (gotowany) w galarecie 60g		schab (gotowany) w galarecie 60g		schab (gotowany) w galarecie 60g		schab (gotowany) w galarecie 60g		schab (gotowany) w galarecie 60g	
twaróg półtłusty plastry 60g	7	twaróg półtłusty plastry 60g	7	twaróg półtłusty plastry 60g	7	twaróg półtłusty plastry 60g	7	twaróg półtłusty plastry 60g	7
8 jogurt pitny naturalny 150ml	7	jogurt pitny naturalny 150ml	7	jogurt pitny naturalny 150ml	7	jogurt pitny naturalny 150ml	7	jogurt pitny naturalny 150ml	7
energia (kcal)	2 136		2 106		2 219		2 217		2 192
białko (g)	99,6		99,2		98,4		104,5		103,8
tłuszcze ogółem (g)	61		60,5		64,4		62,1		61,3
kwaszy tłuszczowe nasycone (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
sól	2625,8		3411,5		3780,6		2747,8		3633,1

PONIEDZIAŁEK 10.11.2025			JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC						catering					
PODSTAWOWA		ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA		ALERGEN	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW		ALERGEN	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGEN
herbata czarna pieczywo pszenno-żytnie masło extra pomidor papryka zielona roszponka serek kanapkowy szynka gotowana z kurczaka		250ml 90g 10g 60g 30g 10g 80g 60g	herbata czarna pieczywo pszenne masło extra pomidor burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną roszponka serek kanapkowy szynka gotowana z kurczaka		250ml 90g 10g 60g 30g 10g 80g 60g	herbata czarna pieczywo pszenne razowe masło extra pomidor papryka zielona roszponka serek kanapkowy szynka gotowana z kurczaka		250ml 90g 10g 60g 30g 10g 80g 60g	herbata czarna pieczywo pszenno-żytnie masło extra pomidor burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną roszponka serek kanapkowy szynka gotowana z kurczaka		250ml 90g 10g 60g 30g 10g 80g 60g	herbata czarna pieczywo graham masło extra pomidor burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną roszponka serek kanapkowy szynka gotowana z kurczaka		250ml 90g 10g 60g 30g 10g 80g 60g
zupa koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola)		300g	zupa koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola)		300g	zupa koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola)		300g	zupa koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola)		300g	zupa koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola)		300g
gulasz drobiowy w sosie własnym (mięso z indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola)		200g	gulasz drobiowy w sosie własnym (mięso z indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola)		200g	gulasz drobiowy w sosie własnym (mięso z indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola)		200g	gulasz drobiowy w sosie własnym (mięso z indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola)		200g	gulasz drobiowy w sosie własnym (mięso z indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola)		200g
kasza jęczmienna surówka z cukinii z olejem rzepakowym i pietruszką herbata owocowa		150g 120g 250ml	kasza jęczmienna duszona cukinia herbata owocowa		150g 120g 250ml	kasza jęczmienna surówka z cukinii z olejem rzepakowym i pietruszką herbata owocowa		150g 120g 250ml	kasza jęczmienna surówka z cukinii z olejem rzepakowym i pietruszką herbata owocowa		150g 120g 250ml	kasza jęczmienna duszona cukinia herbata owocowa		150g 120g 250ml
herbata czarna pieczywo pszenno-żytnie masło extra pomidor ogórek zielony miks sałat twaróg plastry szynka gotowana wieprzowa		250ml 90g 10g 60g 30g 10g 60g 60g	herbata czarna pieczywo pszenne masło extra pomidor pasta z młodej marchewki z natką pietruszki (marchew, pietruszka nać, sól, olej) miks sałat twaróg plastry szynka gotowana wieprzowa		250ml 90g 10g 60g 30g 10g 80g 60g	herbata czarna pieczywo pszenne razowe masło extra pomidor ogórek zielony miks sałat twaróg plastry szynka gotowana wieprzowa		250ml 90g 10g 60g 30g 10g 60g 60g	herbata czarna pieczywo pszenno-żytnie masło extra pomidor pasta z młodej marchewki z natką pietruszki (marchew, pietruszka nać, sól, olej) miks sałat twaróg plastry szynka gotowana wieprzowa		250ml 90g 10g 60g 30g 10g 80g 60g	herbata czarna pieczywo graham masło extra pomidor pasta z młodej marchewki z natką pietruszki (marchew, pietruszka nać, sól, olej) miks sałat twaróg plastry szynka gotowana wieprzowa		250ml 90g 10g 60g 30g 10g 80g 60g
kefir		150ml	kefir		150ml	kefir		150ml	kefir		150ml	kefir		150ml
energia (kcal)		2 246	2 230			2 299			2 306			2 280		
białko (g)		132,6	132,6			134,3			140,4			135,7		
tłuszcze ogółem (g)		58,6	59,2			64,4			63,1			60,5		
kwasów tłuszczowych nasyconych (g)		30,2	30,1			30,8			31			30,3		
węglowodany ogółem (g)		301,2	301,8			313,7			299			313,7		
mono i disacharydy (g)		50,2	51,2			49,1			50,2			52,1		
błonnik (g)		25,9	25,7			42,3			27,7			37,6		
sól		2591,8	3496,9			2759,7			1840,4			3676		

WTOREK 11.11.2025		JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC						catering	
PODSTAWOWA	ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA	ALERGEN	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGEN	BOGATOBIALKOWA	ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUŻAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGEN
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g 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 90g 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 pszenne razowe 90g 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 90g 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 90g masło extra 10g pomidor 60g burak pieczony plastry 30g sałata zielona 10g serek wiejski z ziołami 80g szynka wieprzowa kanapkowa 60g	
25				jabłko 1szt.		jabłko 1szt.			
O B I A D		zupa cukiniowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, botwina 50g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, nać) 300g		zupa cukiniowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, botwina 50g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, nać) 300g		zupa cukiniowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, botwina 50g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, nać) 300g		zupa cukiniowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, botwina 50g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, nać) 300g	
		połędwica wieprzowa duszona w sosie ziołowym (połędwica 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła) 200g		połędwica wieprzowa duszona w sosie ziołowym (połędwica 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła) 200g		połędwica wieprzowa duszona w sosie ziołowym (połędwica 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła) 200g		połędwica wieprzowa duszona w sosie ziołowym (połędwica 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła) 200g	
		ziemniak młody z wody 200g		ziemniak młody z wody 200g		ziemniak młody z wody 200g		ziemniak młody z wody 200g	
		tarta marchewka 50g z jabłkiem 50g, z sokiem z cytryny z natką pietruszki, olej rzepakowy 120g		tarta marchewka 50g z jabłkiem 50g, z sokiem z cytryny z natką pietruszki, olej rzepakowy 120g		tarta marchewka 50g z jabłkiem 50g, z sokiem z cytryny z natką pietruszki, olej rzepakowy 120g		tarta marchewka 50g z jabłkiem 50g z natką pietruszki, olej rzepakowy 120g	
K O N S A C J A		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml	
		herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pomidor 60g ogórek zielony 30g roszponka 10g		herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masło extra 10g pomidor 60g pasta z pieczonej dynii i marchewki (dynia, marchew, sól, koper, olej) 30g roszponka 10g		herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pomidor 60g pasta z pieczonej dynii i marchewki (dynia, marchew, sól, koper, olej) 30g roszponka 10g		herbata czarna 250ml pieczywo graham 90g masło extra 10g pomidor 60g pasta z pieczonej dynii i marchewki (dynia, marchew, sól, koper, olej) 30g roszponka 10g	
		sałatka makaronowa (makaron pszenny razowy 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na twardo 60g, brokulem 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g) 250g		sałatka makaronowa (makaron pszenny razowy 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na miękko 60g, brokulem 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g) 250g		sałatka makaronowa (makaron pszenny razowy 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na twardo 60g, brokulem 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g) 250g		sałatka makaronowa (makaron pszenny razowy 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na miękko 60g, brokulem 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g) 250g	
		mozzarella plastry 60g		mozzarella plastry 60g		mozzarella plastry 60g		mozzarella plastry 60g	
P		jogurt naturalny 150ml		jogurt naturalny 150ml		jogurt naturalny 150ml		jogurt naturalny 150ml	
energia (kcal)		2 195		2 169		2 288		2 229	
białko (g)		106,5		106,1		108,3		109,4	
tłuszcze ogółem (g)		68,4		68,7		74,6		70,1	
kwasy tłuszczowe nasycone (g)		23,8		23,6		24,4		23,8	
węglowodany ogółem (g)		299,7		298,1		321,4		312,9	
mono i disacharydy (g)		49		50		41,4		51,8	
błonnik (g)		33,1		32		50,9		45,4	
sód		2930,6		3840,5		3100,7		4055,1	

ŚRODA 12.11.2025		JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC										catering		
PODSTAWOWA		ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA		ALERGEN	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH 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 90g		1a,1b	pieczywo pszenne 90g		1a	pieczywo pszenne razowe 90g		1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g		1a,1b	pieczywo graham 90g		1a
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 małosolny 30g			burak gotowany, kostka 30g			burak gotowany, kostka 30g			burak gotowany, kostka 30g			burak gotowany, kostka 30g		
rukola 10g			rukola 10g			rukola 10g			rukola 10g			rukola 10g		
twaróg plastry 60g		7	twaróg plastry 60g		7	twaróg plastry 60g		7	twaróg plastry 60g		7	twaróg plastry 60g		7
szynka kanapkowa drobiowa 60g			szynka kanapkowa drobiowa 60g			szynka kanapkowa drobiowa 60g			szynka kanapkowa drobiowa 60g			szynka kanapkowa drobiowa 60g		
25						mandarynka 1szt			mandarynka 1szt					
jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzei) 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 korzei) 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 korzei) 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 korzei) 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 korzei) 16g, marchew 50g, pietruszka, seler, kalafior 50g, fasolka zielona 50g, ziemniaki 50g) 300g		9
jogurt naturalny 150g		7	jogurt naturalny 150g		7	jogurt naturalny 150g		7	jogurt naturalny 150g		7	jogurt naturalny 150g		7
pierogi z soczewicą gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, soczewica 50g) 250g		1a,3	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, twaróg 50g, ziemniaki 30g) 250g		1a,3	pierogi z soczewicą gotowane (mąka pszenna razowa 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, soczewica 50g) 250g		1a,3	pierogi z soczewicą gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, soczewica 50g) 250g		1a,3	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, twaróg 50g, ziemniaki 30g) 250g		1a,3
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 90g		1a,1b	pieczywo pszenne 90g		1a	pieczywo pszenne razowe 90g		1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g		1a,1b	pieczywo graham 90g		1a
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 baby gotowana 30g			marchew baby gotowana 30g			marchew baby gotowana 30g			marchew baby gotowana 30g		
miks salat 10g			miks salat 10g			miks salat 10g			miks salat 10g			miks salat 10g		
ser żółty 60g		7	ser żółty odtłuszczony 60g		7	ser żółty 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			żywiecka w plastrach 60g		
jogurt naturalny pitny 200g		7	jogurt naturalny pitny 200g		7	jogurt naturalny pitny 200g		7	jogurt naturalny pitny 200g		7	jogurt naturalny pitny 200g		7
energia (kcal)			2 285			2 389			2 391			2 342		
białko (g)			134,1			136,9			143,5			137,2		
tłuszcze ogółem (g)			65,8			71,9			70,9			67,8		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)			26,7			27,4			28			26,8		
węglowodany ogółem (g)			315,9			327,1			312,8			328,4		
mono i disacharydy (g)			58,9			58,1			44,2			50,8		
błonnik (g)			34,9			51,9			37,4			46,6		
sód			2500,1			3053,2			1965,2			3584,3		

CZWARTEK 13.11.2025			JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC						catering						
PODSTAWOWA		ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA		ALERGEN	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW		ALERGEN	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGEN	
herbata czarna pieczywo pszenno-żytnie masło extra pomidor ogórek zielony sałata zielona ser capri plastry pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, koper, sól, pieprz)		250ml 90g 10g 60g 30g 10g 60g 100g	1a,1b 7 3	herbata czarna pieczywo pszenne masło extra pomidor plastry buraka z zieloną pietruszką sałata zielona ser capri plastry pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, koper, sól, pieprz)		250ml 90g 10g 60g 30g 10g 60g 100g	1a 7 3	herbata czarna pieczywo pszenne razowe masło extra pomidor ogórek zielony sałata zielona ser capri plastry pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, koper, sól, pieprz)		250ml 90g 10g 60g 30g 10g 60g 100g	1a 7 3	herbata czarna pieczywo pszenno-żytnie masło extra pomidor plastry buraka z zieloną pietruszką sałata zielona ser capri plastry pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, koper, sól, pieprz)		250ml 90g 10g 60g 30g 10g 60g 100g	1a,1b 7 3
24						gruszka		1szt	gruszka		1szt				
zupa zacierkowa z warzywami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka 20g, zacierki 100g (mąka pszenna, jaja)) bitka drobiowa duszona w sosie rozmarynowym (pietruszka nać, filet z kurczaka 120g, rozmaryn, sól, pieprz, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy) ziemniaki z wody surówka z kapusty pekińskiej 120g z olejem rzepakowym 5g, ziołami, solą herbata owocowa		300g 150g 200g 120g 250ml	1a,3,9 9 200g 120g 250ml	zupa zacierkowa z warzywami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka 20g, zacierki 100g (mąka pszenna, jaja)) bitka drobiowa duszona w sosie rozmarynowym (pietruszka nać, filet z kurczaka 120g, rozmaryn, sól, pieprz, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy) ziemniaki z wody tarta marchewka herbata owocowa		300g 150g 200g 120g 250ml	1a,3,9 9 200g 120g 250ml	zupa zacierkowa z warzywami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka 20g, zacierki 100g (mąka pszenna, jaja)) bitka drobiowa duszona w sosie rozmarynowym (pietruszka nać, filet z kurczaka 120g, rozmaryn, sól, pieprz, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy) ziemniaki z wody surówka z kapusty pekińskiej 120g z olejem rzepakowym 5g, ziołami, solą herbata owocowa		250ml 250ml 150g 200g 120g 250ml	1a,3,9 9 200g 120g 250ml	zupa zacierkowa z warzywami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka 20g, zacierki 100g (mąka pszenna, jaja)) bitka drobiowa duszona w sosie rozmarynowym (pietruszka nać, filet z kurczaka 120g, rozmaryn, sól, pieprz, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy) ziemniaki z wody tarta marchewka herbata owocowa		250ml 250ml 150g 200g 120g 250ml	1a,3,9 9 200g 120g 250ml
herbata czarna pieczywo pszenno-żytnie masło extra pomidor papryka zielona sałata zielona parowany naleśnik po meksykańsku ((mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy),mieso mielone z indyka 50g, passata pomidorowa 50g, pietruszka nać, słodka papryka) serek kanapkowy ziółowy		250ml 90g 10g 60g 30g 10g 150g 60g	1a,1b 7 3 1a,3,7 7	herbata czarna pieczywo pszenne masło extra pomidor marachew z wody, kostka sałata zielona parowany naleśnik z mięsem ((mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy),mieso mielone z indyka 50g, passata pomidorowa 50g, pietruszka nać, słodka papryka) serek kanapkowy ziółowy		250ml 90g 10g 60g 30g 10g 150g 60g	1a 7 3 1a,3,7 7	herbata czarna pieczywo pszenne razowe masło extra pomidor papryka zielona sałata zielona parowany naleśnik po meksykańsku ((mąka pszenna razowa 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy),mieso mielone z indyka 50g, passata pomidorowa 50g, pietruszka nać, słodka papryka) serek kanapkowy ziółowy		250ml 90g 10g 60g 30g 10g 150g 60g	1a 7 3 1a,3,7 7	herbata czarna pieczywo graham masło extra pomidor marachew z wody, kostka sałata zielona parowany naleśnik z mięsem ((mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy),mieso mielone z indyka 50g, passata pomidorowa 50g, pietruszka nać, słodka papryka) serek kanapkowy ziółowy		250ml 90g 10g 60g 30g 10g 150g 60g	1a,1b 7 3 1a,3,7 7
25						jogurt naturalny		150g	jogurt naturalny		150g	jogurt naturalny		150g	
energia (kcal)		2 137				2 218			2 236			2 155			
białko (g)		100,2				101,2			107,5			103,2			
tłuszcze ogółem (g)		53,4				59,8			58,6			55,5			
kwasny tłuszczowe nasycone (g)		18,5				19,1			19,3			18,5			
węglowodany ogółem (g)		320,1				341			327,3			329,1			
mono i disacharydy (g)		56,7				49,6			55,4			58,1			
błonnik (g)		28,1				47,6			31,5			39,8			
sól		1831,7				2138,9			926,5			3024,9			

PIĄTEK 14.11.2025

JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC

catering

	PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIALKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY
	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pomidor 60g papryka żółta 30g sałata zielona 10g serek grani z koperkiem 80g połędwica drobiowa 60g		herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masło extra 10g pomidor 60g marchewka baby z wody 30g sałata zielona 10g serek grani z koperkiem 80g połędwica drobiowa 60g		herbata czarna 250ml pieczywo pszenne razowe 90g masło extra 10g pomidor 60g papryka żółta 30g sałata zielona 10g serek grani z koperkiem 80g połędwica drobiowa 60g		herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pomidor 60g marchewka baby z wody 30g sałata zielona 10g serek grani z koperkiem 80g połędwica drobiowa 80g		herbata czarna 250ml pieczywo graham 90g masło extra 10g pomidor 60g marchewka baby z wody 30g sałata zielona 10g serek grani z koperkiem 80g połędwica drobiowa 60g	
z					banan zielony 1szt		banan 1szt			
	barszcz czerwony (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki, sok z cytryny, ziemniaki) 300g	s	barszcz czerwony (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki, sok z cytryny, ziemniaki) 300g	s	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	s	barszcz czerwony (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki, sok z cytryny, ziemniaki) 300g	s	barszcz czerwony (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki, sok z cytryny, ziemniaki) 300g	s
o b i o	Ryba pieczona z sosem warzywnym (dorsz 100g, cukinia 30g, marchew 20g, tymianek, oregano, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy) 150g ziemniak z wody 200g surówka z białej kapusty z koperkiem, olej rzepakowy, ziola 100g herbata owocowa 250ml	4,9	Ryba pieczona z sosem warzywnym (dorsz 100g, cukinia 30g, marchew 20g, tymianek, oregano, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy) 150g ziemniak z wody 200g cukinia duszona 100g herbata owocowa 250ml	4,9	Ryba pieczona z sosem warzywnym (dorsz 100g, cukinia 30g, marchew 20g, tymianek, oregano, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy) 150g ziemniak z wody 200g surówka z białej kapusty z koperkiem, olej rzepakowy, ziola 100g herbata owocowa 250ml	4,9	Ryba pieczona z sosem warzywnym (dorsz 100g, cukinia 30g, marchew 20g, tymianek, oregano, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy) 150g ziemniak z wody 200g cukinia duszona 100g herbata owocowa 250ml	4,9	Ryba pieczona z sosem warzywnym (dorsz 100g, cukinia 30g, marchew 20g, tymianek, oregano, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy) 150g ziemniak z wody 200g cukinia duszona 100g herbata owocowa 250ml	4,9
k o l a c j a	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pomidor 60g ogórek zielony 30g sałata zielona 10g twaróg plstry 60g fraknfurterka z wody 60g	1a,1b 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masło extra 10g pomidor 60g pasta z cukinii z kolendrą (cukinia, kolendra, olej, sól) 30g sałata zielona 10g twaróg plstry 60g fraknfurterka z wody 60g	1a 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne razowe 90g masło extra 10g pomidor 60g ogórek zielony 30g sałata zielona 10g twaróg plstry 60g fraknfurterka z wody 60g	1a 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pomidor 60g pasta z cukinii z kolendrą (cukinia, kolendra, olej, sól) 30g sałata zielona 10g twaróg plstry 60g fraknfurterka z wody 60g	1a,1b 7	herbata czarna 250ml pieczywo graham 90g masło extra 10g pomidor 60g pasta z cukinii z kolendrą (cukinia, kolendra, olej, sól) 30g sałata zielona 10g twaróg plstry 60g fraknfurterka z wody 60g	1a 7
p n	kefir 150g	7	kefir 150g	7	kefir 150g	7	kefir 150g	7	kefir 150g	7
energia (kcal)	2 196		2 180		2 210		2 216		2 225	
białko (g)	97,2		97,2		94,4		100,5		100,3	
tluszcz ogółem (g)	57		57,6		58,9		57,7		58,9	
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	18,8		18,7		18,8		19,1		18,9	
węglowodany ogółem (g)	329,6		330,2		344,6		329,9		340,4	
mono i disacharydy (g)	58,5		59,5		52,3		58,5		59,8	
błonnik (g)	30,8		30,6		45,3		30,8		41,5	
sól	2296		3201,1		3392,8		2473,5		3358,9	

SOBOTA 15.11.2025				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 N A D N Y	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	czarne oliwki półówki	30g		czarne oliwki półówki	30g		czarne oliwki półówki	30g		czarne oliwki półówki	30g		burak gotowany w plastrach	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	fritata z pieca z brokułem (jaja 90g, brokuł 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy 5g, sól, pieprz)	200g	3	fritata z pieca z brokułem (jaja, brokuł, cukinia)	200g	3	fritata z pieca z brokułem (jaja, brokuł, cukinia)	200g	3	fritata z pieca z brokułem (jaja, brokuł, cukinia)	200g	3	fritata z pieca z brokułem (jaja, brokuł, cukinia)	200g	3
szynka wieprzowa z kotta	60g		szynka wieprzowa z kotta	60g		szynka wieprzowa z kotta	60g		szynka wieprzowa z kotta	80g		szynka wieprzowa z kotta	60g		
25							gruszka	1szt		gruszka	1szt				
B O D A C 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	krem z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki, seler, nać)	300g	9
	risotto z tofu w sosie ziołowym (tofu naturalne 100g, ryż biały 100g, szpinak, cukinia 50g, brokuł 50g, masło, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz)	300g	1a,3,6,9	risotto z tofu w sosie ziołowym (tofu naturalne 100g, ryż biały 100g, szpinak, cukinia 50g, brokuł 50g, masło, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz)	300g	1a,3,6,9	risotto z tofu w sosie ziołowym (tofu naturalne 100g, ryż biały 100g, szpinak, cukinia 50g, brokuł 50g, masło, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz)	300g	1a,3,6,9	risotto z tofu w sosie ziołowym (tofu naturalne 100g, ryż biały 100g, szpinak, cukinia 50g, brokuł 50g, masło, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz)	300g	1a,3,6,9	risotto z tofu w sosie ziołowym (tofu naturalne 100g, ryż biały 100g, szpinak, cukinia 50g, brokuł 50g, masło, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz)	300g	1a,3,6,9
	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 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 owocowa	250ml	
K O D L A C J A	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
	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		plastry gotowanej kukinii	30g		papryka żółta	30g		plastry gotowanej kukinii	30g		plastry gotowanej kukinii	30g	
	rukola	10g		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	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		szynka z indyka parzona	60g		
26	jogurt naturalny pitny			200ml	7	jogurt naturalny pitny			200ml	7	jogurt naturalny pitny			200ml	7
energia (kcal)		2 196		2 180		2 210		2 216		2 225					
białko (g)		97,2		97,2		94,4		100,5		100,3					
tłuszcze ogółem (g)		57		57,6		58,9		57,7		58,9					
kwasów tłuszczowych nasyconych (g)		18,8		18,7		18,8		19,1		18,9					
węglowodany ogółem (g)		329,6		330,2		344,6		329,9		340,4					
mono i disacharydy (g)		58,5		59,5		52,3		58,5		59,8					
błonnik (g)		30,8		30,6		45,3		30,8		41,5					
sól		2296		3201,1		3392,8		2473,5		3358,9					

NIEDZIELA 16.11.2025			JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC						catering						
PODSTAWOWA		ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA		ALERGEN	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGEN	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGEN	
A N I A D A N I E	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
	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	
	miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	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
25						jabłko	1szt		jabłko	1szt					
O B I A O	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g.) z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g.) z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g.) z makaronem ryżowym 150g	300g	0,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g.) z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9
	gotówki bez zawijania w sosie pomidorowym (topatka wieprzowa 100g, ryż 50g, kapusta młoda, passata pomidorowa 100g, przyprawy)	200g		gotówki bez zawijania w sosie pomidorowym (topatka wieprzowa 100g, ryż 50g, passata pomidorowa 100g, przyprawy)	200g		gotówki bez zawijania w sosie pomidorowym (topatka wieprzowa 100g, ryż 50g, kapusta młoda, passata pomidorowa 100g, przyprawy)	200g		gotówki bez zawijania w sosie pomidorowym (topatka wieprzowa 100g, ryż 50g, kapusta młoda, passata pomidorowa 100g, przyprawy)	200g		gotówki bez zawijania (topatka wieprzowa 100g, ryż 50g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, przyprawy)	200g	
	ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g	
	fasolka szparagowa	120g		fasolka szparagowa	120g		fasolka szparagowa	120g		fasolka szparagowa	120g		fasolka szparagowa	120g	
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
K O L I A C J A	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	papryka żółta	30g		marchew z wody, kostka	30g		papryka żółta	30g		marchew z wody, kostka	30g		marchew z wody, kostka	30g	
	szpinak liście	10g		szpinak liście	10g		szpinak liście	10g		szpinak liście	10g		szpinak liście	10g	
	pasta twarogowa ze szprotką z wody ze słodką papryką (twaróg półtłusty 50g, szprot z wody 40g, słodka papryka, sól, pieprz)	90g	4,7	pasta twarogowa ze szprotką z wody ze słodką papryką (twaróg półtłusty 50g, szprot z wody 40g, słodka papryka, sól, pieprz)	90g	4,7	pasta twarogowa ze szprotką z wody ze słodką papryką (twaróg półtłusty 50g, szprot z wody 40g, słodka papryka, sól, pieprz)	90g	4,7	pasta twarogowa ze szprotką z wody ze słodką papryką (twaróg półtłusty 50g, szprot z wody 40g, słodka papryka, sól, pieprz)	90g	4,7	pasta twarogowa ze szprotką z wody ze słodką papryką (twaróg półtłusty 50g, szprot z wody 40g, słodka papryka, sól, pieprz)	90g	4,7
	szynka wiejska	60g		szynka wiejska	60g		szynka wiejska	60g		szynka wiejska	60g		szynka wiejska	60g	
	PH jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7
	2 067		2 045		2 080		2 110		2 096						
	105,8		105,6		103		111,2		108,7						
62,4		62,9		64,3		64,3		64,2							
24,6		24,5		24,6		24,8		24,7							
276		275,5		291		277,3		287,3							
56,9		47,2		51,7		57,4		58,7							
26,2		25,6		40,8		26,7		37,4							
1166,8		2074,3		2263,6		1368		2253,4							

PONIEDZIAŁEK 17.11.2025				JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC				catering									
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY			
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml				
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a			
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7			
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g				
oliwki czarne połówki	30g		oliwki czarne połówki	30g		oliwki czarne połówki	30g		oliwki czarne połówki	30g		burak gotowany, plastry	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			
żywiecka plastry	60g		żywiecka plastry	60g		żywiecka plastry	60g		żywiecka plastry	60g		żywiecka plastry	60g				
25								sok pomidorowy				200ml					
koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, koper)				300g				9	koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, koper)				300g				9
duszone udko tybowane z warzywami w sosie własnym (mięso z kurczaka 120g, olej rzepakowy, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, seler, pietruszka, marchew, nać)				250g				9	duszone udko tybowane z warzywami w sosie własnym (mięso z kurczaka 120g, olej rzepakowy, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, seler, pietruszka, marchew, nać)				250g				9
kasza jęczmienna				150g				1c	kasza jęczmienna				150g				1c
surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką, sól, pieprz				120g					surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką, sól, pieprz				120g				
herbata owocowa				250ml					herbata owocowa				250ml				
herbata czarna				250ml				1a	herbata czarna				250ml				1a
pieczywo pszenno-żytnie				90g				7	pieczywo pszenno-żytnie				90g				7
masło extra				10g					masło extra				10g				
pomidor				60g					pomidor				60g				
papryka żółta				30g					papryka żółta				30g				
rukola				10g					rukola				10g				
parówka drobiowa z wody				60g				7	parówka drobiowa z wody				60g				7
twaróg półtłusty plastry				60g					twaróg półtłusty plastry				60g				
kefir				200g				7	kefir				200g				7
2 191				2 175					2 244				2 251				
113,2				113					114,8				120,9				
69,7				70,1					75,5				74,2				
34,9				34,7					35,5				35,7				
280,9				281,8					293,4				279,3				
59,9				55,9					55,7				59,5				
27,4				26,6					43,7				29,6				
2828,5				3756,5					2 996,30				2100,8				

WTOREK 18.11.2025				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-żytne	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytne	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a	
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		
szynka drobiowa kanapkowa	60g		szynka drobiowa kanapkowa	60g		szynka drobiowa kanapkowa	60g		szynka drobiowa kanapkowa	60g		szynka drobiowa kanapkowa	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	
25						jabtko		150g	jabtko		150g				
krem z zielonych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, brokuł 100g, ziemniaki 50g, seler, nać)		300g	9	krem z zielonych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, brokuł 100g, ziemniaki 50g, seler, nać)	300g	9	krem z zielonych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, brokuł 100g, ziemniaki 50g, seler, nać)	300g	9	krem z zielonych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, brokuł 100g, ziemniaki 50g, seler, nać)	300g	9	krem z zielonych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, brokuł 100g, ziemniaki 50g, seler, nać)	300g	9
karkówka gotowana w sosie chrzanowym (karkówka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, chrzan, rozmaryn, mąka ziemniaczana)		150g	9	karkówka gotowana w sosie własnym (karkówka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, rozmaryn, mąka ziemniaczana)	150g	9	karkówka gotowana w sosie chrzanowym (karkówka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, chrzan, rozmaryn, mąka ziemniaczana)	150g	9	karkówka gotowana w sosie chrzanowym (karkówka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, chrzan, rozmaryn, mąka ziemniaczana)	150g	9	karkówka gotowana w sosie własnym (karkówka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, rozmaryn, mąka ziemniaczana)	150g	9
ziemniaki z wody		200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g	
surowa cukinia z ogórkiem zielonym w długich plasterach (cukinia 50g, ogórek 50g, olej, pietruszka nać, sól, pieprz)		100g		duszona cukinia	100g		surowa cukinia z ogórkiem zielonym w długich plasterach (cukinia 50g, ogórek 50g, olej, pietruszka nać, sól, pieprz)	100g		duszona cukinia	100g		duszona cukinia	100g	
herbata owocowa		250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		
pieczywo pszenno-żytne	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytne	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a	
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 (burak, pietruszka nać, olej, sól)	30g		papryka konserwowa	30g		pasta z buraka (burak, pietruszka nać, olej, sól)	30g		pasta z buraka (burak, pietruszka nać, olej, sól)	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 100g), makrelą z wody (100g) i ogórkiem kiszonym 50g, majonezem 10g, sól, pieprz, nać	250g	1a,3,4	sałatka z makaronem rurki (makaron pszenny 100g), makrelą z wody (100g) i ogórkiem kiszonym 50g, majonezem odtłuszczonym 10g, sól, pieprz, nać	250g	1a,3,4	sałatka z makaronem rurki (makaron pszenny razowy 100g), makrelą z wody (100g) i ogórkiem kiszonym 50g, majonezem 10g, sól, pieprz, nać	250g	1a,3,4	sałatka z makaronem rurki (makaron pszenny 100g), makrelą z wody (100g) i ogórkiem kiszonym 50g, majonezem 10g, sól, pieprz, nać	250g	1a,3,4	sałatka z makaronem rurki (makaron pszenny 100g), makrelą z wody (100g) i ogórkiem kiszonym 50g, majonezem odtłuszczonym 10g, sól, pieprz, nać	250g	1a,3,4	
8 jogurt naturalny		150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7
energia (kcal)		2 262		2 242		2 354		2 356		2 295					
białko (g)		115,1		115		116,9		121,6		118,4					
tłuszcze ogółem (g)		65,6		66,2		71,9		70,3		67,5					
kwaszy tłuszczowe nasycone (g)		24,4		24,2		25		25,1		24,4					
węglowodany ogółem (g)		310,4		310		332,1		318,2		322,1					
mono i disacharydy (g)		48		49		50,4		48,5		51,2					
błonnik (g)		30,3		30		48,1		33,9		41,4					
sól		2327,6		3235,4		2497,7		1505,1		3405,2					

ŚRODA 19.11.2025			JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC						catering					
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIĄKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pomidor 60g ogórek zielony 30g sałata zielona 10g szynka drobiowa gotowana 60g serek fromage 60g		1a,1b 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masło extra 10g pomidor 60g marchew w plastekach gotowana 30g sałata zielona 10g szynka drobiowa gotowana 60g serek fromage 80g		1a 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne razowe 90g masło extra 10g pomidor 60g ogórek zielony 30g sałata zielona 10g szynka drobiowa gotowana 60g serek fromage 80g		1a 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pomidor 60g marchew w plastekach gotowana 30g sałata zielona 10g szynka drobiowa gotowana 60g serek fromage 80g		1a,1b 7	herbata czarna 250ml pieczywo graham 90g masło extra 10g pomidor 60g marchew w plastekach gotowana 30g sałata zielona 10g szynka drobiowa gotowana 60g serek fromage 80g		1a 7
25						gruszka 150g			gruszka 200g					
zupa fasolkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, fasolka zielona 100g) 300g		9	zupa fasolkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, fasolka zielona 100g) 300g		9	zupa fasolkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, fasolka zielona 100g) 300g		9	zupa fasolkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, fasolka zielona 100g) 300g		9	zupa fasolkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, fasolka zielona 100g) 300g		9
gulasz drobiowy duszony z marchewką (połędwica drobiowa 120g, olej rzepakowy, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, majeranek, mąka pszenna) 200g		1a,9	gulasz drobiowy duszony z marchewką (połędwica drobiowa 120g, olej rzepakowy, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, majeranek, mąka pszenna) 200g		1a,9	gulasz drobiowy duszony z marchewką (połędwica drobiowa 120g, olej rzepakowy, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, majeranek, mąka pszenna) 200g		1a,9	gulasz drobiowy duszony z marchewką (połędwica drobiowa 120g, olej rzepakowy, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, majeranek, mąka pszenna) 200g		1a,9	gulasz drobiowy duszony z marchewką (połędwica drobiowa 120g, olej rzepakowy, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, majeranek, mąka pszenna) 200g		1a,9
placek ziemniaczany pieczony (ziemniaki, mąka pszenna, jaja, sól, pieprz, ziola) 100g		1a,3	placek ziemniaczany pieczony (ziemniaki, mąka pszenna, jaja, sól, pieprz, ziola) 100g		1a,3	placek ziemniaczany pieczony (ziemniaki, mąka pszenna razowa, jaja, sól, pieprz, ziola) 100g		1a,3	placek ziemniaczany pieczony (ziemniaki, mąka pszenna, jaja, sól, pieprz, ziola) 100g		1a,3	placek ziemniaczany pieczony (ziemniaki, mąka pszenna, jaja, sól, pieprz, ziola) 100g		1a,3
ogórek kiszony 120g			marchew tarta z oliwą (sól, pietruszka) 120g			ogórek kiszony 120g			marchew tarta z oliwą (sól, pietruszka) 120g			marchew tarta z oliwą (sól, pietruszka) 120g		
herbata owocowa 250ml			herbata owocowa 250ml			herbata owocowa 250ml			herbata owocowa 250ml			herbata owocowa 250ml		
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pomidorki koktajlowe 60g papryka konserwowa czerwona 30g sałata zielona 10g ser typu włoskiego plastry 60g sałatka jarzynowa z gotowanym kurczakiem na jogurcie (marchew 30g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, kukurydza 20g, kurczak gotowany 50g, sól, pieprz, ziola, jogurt naturalny 20g) 100g		1a,1b 7 7 7 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masło extra 10g pomidorki koktajlowe 60g burak gotowany plastry 30g sałata zielona 10g ser typu włoskiego plastry 60g sałatka jarzynowa z gotowanym kurczakiem na jogurcie (marchew 30g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, kukurydza 20g, kurczak gotowany 50g, sól, pieprz, ziola, jogurt naturalny 20g) 100g		1a 7 7 7 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne razowe 90g masło extra 10g pomidorki koktajlowe 60g papryka konserwowa czerwona 30g sałata zielona 10g ser typu włoskiego plastry 60g sałatka jarzynowa z gotowanym kurczakiem na jogurcie (marchew 30g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, kukurydza 20g, kurczak gotowany 50g, sól, pieprz, ziola, jogurt naturalny 20g) 100g		1a 7 7 7 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pomidorki koktajlowe 60g burak gotowany plastry 30g sałata zielona 10g ser typu włoskiego plastry 60g sałatka jarzynowa z gotowanym kurczakiem na jogurcie (marchew 30g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, kukurydza 20g, kurczak gotowany 50g, sól, pieprz, ziola, jogurt naturalny 20g) 100g		1a,1b 7 7 7 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo graham 90g masło extra 10g pomidorki koktajlowe 60g burak gotowany plastry 30g sałata zielona 10g ser typu włoskiego plastry 60g sałatka jarzynowa z gotowanym kurczakiem na jogurcie (ziemniak, marchew 30g, pietruszka 20g, kurczak gotowany 50g, sól, pieprz, ziola, jogurt naturalny 20g) 100g		1a 7 7 7 7 7
serek homogenizowany b/c 130g		7	serek homogenizowany b/c 130g		7	serek homogenizowany b/c 130g		7	serek homogenizowany b/c 130g		7	serek homogenizowany b/c 130g		7
energia (kcal)			2 243			2 227			2 290			2 337		
białko (g)			117,7			117,8			118,3			125,7		
tłuszcze ogółem (g)			65,9			66,1			71,8			70,5		
kwas tłuszczowy nasycone (g)			27			26,8			27,6			27,8		
węglowodany ogółem (g)			302,2			303,9			313,6			308,6		
mono i disacharydy (g)			50,2			51,8			42,3			48,9		
błonnik (g)			25,8			26,1			41,9			28,8		
sól			3025			3867,4			3123,2			2189,4		

CZWARTEK 20.11.2025			JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC			catering								
PODSTAWOWA		ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA		ALERGEN	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW		ALERGEN	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGEN
herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml		
pieczywo pszenno-żytnie 90g		1a,1b	pieczywo pszenne 90g		1a	pieczywo pszenne razowe 90g		1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g		1a,1b	pieczywo graham 90g		1a
masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło extra 10g		7
pomidor 60g			pomidor 60g			pomidor 60g			pomidor 60g			pomidor 60g		
rzodkiewka 30g			burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną 30g			rzodkiewka 30g			burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną 30g			burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną 30g		
kietki słonecznika 10g			kietki słonecznika 10g			kietki słonecznika 10g			kietki słonecznika 10g			kietki słonecznika 10g		
szynka drobiowa gotowana 60g			szynka drobiowa gotowana 60g			szynka drobiowa gotowana 60g			szynka drobiowa gotowana 80g			szynka drobiowa gotowana 60g		
mozzarella plastry 60g		7	mozzarella plastry 60g		7	mozzarella plastry 60g		7	mozzarella plastry 80g		7	mozzarella plastry 60g		7
25			mandarynka 100g			mandarynka 100g			mandarynka 100g			mandarynka 100g		
zupa szpinakowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, ziemniaki 100g) 300g		9	zupa szpinakowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, ziemniaki 100g) 300g		9	zupa szpinakowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, ziemniaki 100g) 300g		9	zupa szpinakowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, ziemniaki 100g) 300g		9	zupa szpinakowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, ziemniaki 100g) 300g		9
pulpet mielony z mięsa wieprzowego duszony w sosie ziołowym (jaja, bułka tarta pszenna, mięso z łopatki wieprzowej 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy) 200g		1a,3,9	pulpet mielony z mięsa wieprzowego duszony w sosie ziołowym (jaja, bułka tarta pszenna, mięso z łopatki wieprzowej 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy) 200g		1a,3,9	pulpet mielony z mięsa wieprzowego duszony w sosie ziołowym (jaja, bułka tarta pszenna, mięso z łopatki wieprzowej 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy) 200g		1a,3,9	pulpet mielony z mięsa wieprzowego duszony w sosie ziołowym (jaja, bułka tarta pszenna, mięso z łopatki wieprzowej 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy) 200g		1a,3,9	pulpet mielony z mięsa wieprzowego duszony w sosie ziołowym (jaja, bułka tarta pszenna, mięso z łopatki wieprzowej 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy) 200g		1a,3,9
kasza bulgur 150g		1a	kasza bulgur 150g		1a	kasza bulgur 150g		1a	kasza bulgur 150g		1a	kasza bulgur 150g		1a
biała kapusta z olejem rzepakowym, solą, pieprzem, ziołami 120g			marchewka baby gotowana 120g			biała kapusta z olejem rzepakowym, solą, pieprzem, ziołami 120g			marchewka baby gotowana 120g			marchewka baby gotowana 120g		
herbata owocowa 250ml			herbata owocowa 250ml			herbata owocowa 250ml			herbata owocowa 250ml			herbata owocowa 250ml		
herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml		
pieczywo pszenno-żytnie 90g		1a,1b	pieczywo pszenne 90g		1a	pieczywo pszenne razowe 90g		1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g		1a,1b	pieczywo graham 90g		1a
masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło extra 10g		7
pomidor 60g			pomidor 60g			pomidor 60g			pomidor 60g			pomidor 60g		
ogórek 30g			marchewka baby gotowana 30g			ogórek 30g			marchewka baby gotowana 30g			marchewka baby gotowana 30g		
roszponka 10g			roszponka 10g			roszponka 10g			roszponka 10g			roszponka 10g		
naleśnik z kremem twarogowym (mąka pszenna 50g, mleko 1,5% 50g, jaja 60g, masło 10g) twaróg 50g 150g		1,3,7	naleśnik z kremem twarogowym (mąka pszenna 50g, mleko 1,5% 50g, jaja 60g, masło 10g) twaróg 50g 150g		1,3,7	naleśnik z kremem twarogowym (mąka pszenna razowa 50g, mleko 1,5% 50g, jaja 60g, masło 10g) twaróg 50g 150g		1,3,7	naleśnik z kremem twarogowym (mąka pszenna 50g, mleko 1,5% 50g, jaja 60g, masło 10g) twaróg 50g 150g		1,3,7	naleśnik z kremem twarogowym (mąka pszenna 50g, mleko 1,5% 50g, jaja 60g, masło 10g) twaróg 50g 150g		1,3,7
szynka wieprzowa parzona 60g			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	jogurt naturalny 150g		7
energia (kcal)			2 193			2 246			2 259			2 227		
białko (g)			107,5			109,1			115,7			110,6		
tłuszcze ogółem (g)			74,3			80,1			79,1			76,2		
kwasów tłuszczowych nasyconych (g)			26,2			26,8			27,4			26,3		
węglowodany ogółem (g)			278,5			291			276,8			291		
mono i disacharydy (g)			49,8			43,7			49,8			51,7		
błonnik (g)			28			44,3			29,7			39,6		
sól			1750,9			1918,8			830,9			2835,1		

PIĄTEK 21.11.2025										JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC										catering									
PODSTAWOWA				ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA				ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW				ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA				ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO				ALERGENY					
herbata czarna 250ml					herbata czarna 250ml					herbata czarna 250ml					herbata czarna 250ml					herbata czarna 250ml					herbata czarna 250ml				
pieczywo pszenno-żytnie 90g				1a,1b	pieczywo pszenne 90g				1a	pieczywo pszenne razowe 90g				1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g				1a,1b	pieczywo graham 90g				1a					
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					dynia gotowana, kostka 30g					papryka żółta 30g					dynia gotowana, kostka 30g					dynia gotowana, kostka 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					
połudwica drobiowa 60g					połudwica drobiowa 60g					połudwica drobiowa 60g					połudwica drobiowa 80g					połudwica drobiowa 60g									
25										jabłko 1sze					jabłko 1szt														
o b a o				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						
				ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem (ryż biały 150g, mleko, jabłka 100g, cynamon, olej). 250g				7	ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem (ryż biały 150g, mleko, mus jabłkowy 100g, cynamon, olej). 250g				7	ryż zapiekany z warzywami i kurczakiem (ryż brązowy 150g, cukinia, marchew, papryka czerwona, kurczak 100g, olej). 250g				7	ryż zapiekany z warzywami i kurczakiem (ryż brązowy 150g, cukinia, marchew, papryka czerwona, kurczak 100g, olej). 250g				7						
				jogurt naturalny 150g				7	jogurt naturalny 150g				7										7						
				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					burak tarty z olejem rzepakowym i pietruszką 120g										
				herbata owocowa 250ml					herbata owocowa 250ml					herbata owocowa 250ml					herbata owocowa 250ml					herbata owocowa 250ml					
K O L A C A				herbata czarna 250ml					herbata czarna 250ml					herbata czarna 250ml					herbata czarna 250ml										
				pieczywo pszenno-żytnie 90g				1a,1b	pieczywo pszenne 90g				1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g				1a,1b	pieczywo graham 90g				1a						
				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 cukinii (cukinia, koper, sól, olej) 30g					ogórek zielony 30g					pasta z cukinii (cukinia, koper, sól, olej) 30g										
A				sałata zielona 10g					sałata zielona 10g					sałata zielona 10g					sałata zielona 10g										
				pasta twarogowa z tuńczykiem, pietruszką zieloną (twaróg półtłusty, tuńczyk z wody, jogurt naturalny 10g) 60g				4,7	pasta twarogowa z tuńczykiem, pietruszką zieloną (twaróg półtłusty, tuńczyk z wody, jogurt naturalny 10g) 60g				4,7	pasta twarogowa z tuńczykiem, pietruszką zieloną (twaróg półtłusty, tuńczyk z wody, jogurt naturalny 10g) 60g				4,7	pasta twarogowa z tuńczykiem, pietruszką zieloną (twaróg półtłusty, tuńczyk z wody, jogurt naturalny 10g) 60g				4,7						
				frankfurterka z wody 60g					frankfurterka z wody 60g					frankfurterka z wody 60g					frankfurterka z wody 60g										
				jogurt naturalny pitny 200ml				7	jogurt naturalny pitny 200ml				7	jogurt naturalny pitny 200ml				7	jogurt naturalny pitny 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				
tłuszcz ogółem (g)					60,3					60,8					66,4					64,8					62,2				
kwasy tłuszczowe 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 22.11.2025												JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC												catering											
PODSTAWOWA				ALERGENY		ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY		Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW				ALERGENY		BOGATOBIAŁKOWA				ALERGENY		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO				ALERGENY									
inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))				200ml		1b,1c,7		inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))				200ml		1b,1c,7		inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))				200ml		1b,1c,7		inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))				200ml		1b,1c,7					
pieczywo pszenno-żytnie				90g		1a,1b		pieczywo pszenne				90g		1a		pieczywo pszenno-żytnie				90g		1a,1b		pieczywo graham				90g		1a					
masło extra				10g		7		masło extra				10g		7		masło extra				10g		7		masło extra				10g		7					
pomidor				60g				pomidor				60g				pomidor				60g				pomidor				60g							
ogórek kiszony				30g				marchew gotowana, kostka				30g				ogórek kiszony				30g				marchew gotowana, kostka				30g							
kietki słonecznika				10g				kietki słonecznika				10g				kietki słonecznika				10g				kietki słonecznika				10g							
pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz)				100g		3		pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz)				100g		3		pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz)				100g		3		pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz)				100g		3					
szynka wiejska gotowana				60g				szynka wiejska gotowana				60g				szynka wiejska gotowana				60g				szynka wiejska gotowana				60g							
24								banan zielony				1szt				banan				1szt															
zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, kalafior 100g)				300g		9		zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, kalafior 100g)				300g		9		zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, kalafior 100g)				300g		9		zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, kalafior 100g)				300g		9					
pieczony kotlet jajeczny z kalafiozem w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, panier z ciecierzycy, pietruszka)				200g		3		pieczony kotlet jajeczny z kalafiozem w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, panier z ciecierzycy, pietruszka)				200g		3		pieczony kotlet jajeczny z kalafiozem w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, panier z ciecierzycy, pietruszka)				200g		3		pieczony kotlet jajeczny z kalafiozem w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, panier z ciecierzycy, pietruszka)				200g		3					
ziemniak młody z wody z pietruszką				200g				ziemniak młody z wody z pietruszką				200g				ziemniak młody z wody z pietruszką				200g				ziemniak młody z wody z pietruszką				200g							
surówka z selera i jabłka, olej rzepakowy, ziola, sól				120g		9		seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, ziola				120g		9		seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, ziola				120g		9		seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, ziola				120g		9					
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				90g		1a,1b		pieczywo pszenne				90g		1a		pieczywo pszenno-żytnie				90g		1a,1b		pieczywo graham				90g		1a					
masło extra				10g		7		masło extra				10g		7		masło extra				10g		7		masło extra				10g		7					
pomidor				60g				pomidor				60g				pomidor				60g				pomidor				60g							
ogórek zielony				30g				pasta z marchewki z pietruszką (marchew, pietruszka nać, sól, olej)				30g				pasta z marchewki z pietruszką (marchew, pietruszka nać, sól, olej)				30g				pasta z marchewki z pietruszką (marchew, pietruszka nać, sól, olej)				30g							
roszponka				10g				roszponka				10g				roszponka				10g				roszponka				10g							
pasta mięsna z warzywami (szynka gotowana drobiowa 50g, marchew 20g, seler 10g, olej rzepakowy 5g)				80g		9		pasta mięsna z warzywami (szynka gotowana drobiowa 50g, marchew 20g, seler 10g, olej rzepakowy 5g)				80g		9		pasta mięsna z warzywami (szynka gotowana drobiowa 50g, marchew 20g, seler 10g, olej rzepakowy 5g)				80g		9		pasta mięsna z warzywami (szynka gotowana drobiowa 50g, marchew 20g, seler 10g, olej rzepakowy 5g)				80g		9					
ser żółty plastry				60g		7		ser żółty odtłuszczony plastry				60g		7		ser żółty odtłuszczony plastry				60g		7		ser żółty odtłuszczony plastry				60g		7					
16 jogurt naturalny				150g		7		jogurt naturalny				150g		7		jogurt naturalny				150g		7		jogurt naturalny				150g		7					
energia (kcal)				2 108				2 097						2 268						2 254						2 136									
białko (g)				108,3				108,2						112,5						115,3						111,3									
tłuszcze ogółem (g)				60,9				61,5						72,6						70,8						62,8									
kwasy tłuszczowe nasycone (g)				19,5				19,4						20,1						20,1						19,6									
węglowodany ogółem (g)				287,9				289,9						309,3						294,3						298,6									
mono i disacharydy (g)				41,9				45,9						40,9						37						33,2									
błonnik (g)				26,6				26,2						43,5						29						37,3									
sód				2961,4				3887						3128,5						2031,7						4024,3									

NIEDZIELA 23.11.2025				JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC				catering							
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY		
S N I J A N I E	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
	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		burak gotowany, plastry	30g		ogórek kiszony	30g		burak gotowany, plastry	30g		burak gotowany, plastry	30g	
	miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g	
	serek kanapkowy kremowy	60g	7	serek kanapkowy kremowy	60g	7	serek kanapkowy kremowy	60g	7	serek kanapkowy kremowy	60g	7	serek kanapkowy kremowy	60g	7
	połudwica sopocka	60g		połudwica sopocka	60g		połudwica sopocka	60g		połudwica sopocka	60g		połudwica sopocka	60g	
					gruszka		1szt	gruszka		1szt					
O B I A D	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem ryżowym 150g	300g	0,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9
	roladki drobiowe ze szpinakiem i ricottą duszone w sosie własnym (indyk 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 10g, ricotta 50g, olej rzepakowy, sól, pieprz, zioła)	150g	7,9	roladki drobiowe ze szpinakiem i ricottą duszone w sosie własnym (indyk 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 10g, ricotta 50g, olej rzepakowy, sól, pieprz, zioła)	150g	7,9	roladki drobiowe ze szpinakiem i ricottą duszone w sosie własnym (indyk 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 10g, ricotta 50g, olej rzepakowy, sól, pieprz, zioła)	150g	7,9	roladki drobiowe ze szpinakiem i ricottą duszone w sosie własnym (indyk 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 10g, ricotta 50g, olej rzepakowy, sól, pieprz, zioła)	150g	7,9	roladki drobiowe ze szpinakiem i ricottą duszone w sosie własnym (indyk 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 10g, ricotta 50g, olej rzepakowy, sól, pieprz, zioła)	150g	7,9
	młode ziemniaki z wody	200g		młode ziemniaki z wody	200g		młode ziemniaki z wody	200g		młode ziemniaki z wody	200g		młode ziemniaki z wody	200g	
	kapusta kiszona z marchewką i olejem rzepakowym, ziołami	120g		marchew tarta z olejem rzepakowym	120g		kapusta kiszona z marchewką i olejem rzepakowym, ziołami	120g		marchew tarta z olejem rzepakowym	120g		marchew tarta z olejem rzepakowym	120g	
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
	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	
K O L A C J A	papryka zielona	30g		pasta z dyni i marchwi (dynia, marchew gotowane, sól, pietruszka nać, olej)	30g		papryka zielona	30g		pasta z dyni i marchwi (dynia, marchew gotowane, sól, pietruszka nać, olej)	30g		pasta z dyni i marchwi (dynia, marchew gotowane, sól, pietruszka nać, olej)	30g	
	sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g	
	twaróg półtłusty plastry	60g	7	twaróg półtłusty plastry	60g	7	twaróg półtłusty plastry	60g	7	twaróg półtłusty plastry	60g	7	twaróg półtłusty plastry	60g	7
P N	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
		2 179		2 172		2 272		2 278		2 201					
		108,5		108,4		110,2		116,9		111,4					
		54		54,5		60,2		58,4		55,8					
		22,8		22,7		23,5		23,5		22,9					
		341,9		345,5		363,6		349,8		350,4					
		38,6		41,2		41		37,7		39,4					
		33,1		33		50,9		36,8		42,6					
		2533		2975,8		2703,1		1639,2		3574,9					

PONIEDZIAŁEK 24.11.2025				JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC				catering					
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytne	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytne	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	
masło extra	10g	7	masło extra	10g	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	
pomidor	60g		pomidor	60g	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
papryka konserwowa	30g		marchew z wody, kostka	30g	papryka konserwowa	30g		marchew z wody, kostka	30g		marchew z wody, kostka	30g	
kietki słonecznika	10g		kietki słonecznika	10g	kietki słonecznika	10g		kietki słonecznika	10g		kietki słonecznika	10g	
mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	
szynka kanapkowa drobiowa	60g		szynka kanapkowa drobiowa	60g	szynka kanapkowa drobiowa	60g		szynka kanapkowa drobiowa	60g		szynka kanapkowa drobiowa	60g	
25													
					sok warzywny		200ml	sok warzywny		200ml			
zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, kalafior 100g, brokuł 50g, marchew 50g)		300g	9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, kalafior 100g, brokuł 50g, marchew 50g)	300g	9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, kalafior 100g, brokuł 50g, marchew 50g)	300g	9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, kalafior 100g, brokuł 50g, marchew 50g)	300g	9	
eskalopki wieprzowe w sosie własnym (połędwica wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, sól, pieprz)		150g	9	eskalopki wieprzowe w sosie własnym (połędwica wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, sól, pieprz)	150g	9	eskalopki wieprzowe w sosie własnym (połędwica wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, sól, pieprz)	150g	9	eskalopki wieprzowe w sosie własnym (połędwica wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, sól, pieprz)	150g	9	
ziemniak z wody		200g		ziemniak z wody	200g		ziemniak z wody	200g		ziemniak z wody	200g		
surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką zieloną, sól		120g		buraki tarte	120g		surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką zieloną, sól	120g		buraki tarte	120g		
herbata owocowa		250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytne	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytne	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g
pomidor	60g		burak gotowany plastry	30g	7	pomidor	60g	7	pomidor	60g		burak gotowany plastry	30g
rzodkiewka	30g		sałata masłowa	10g		rzodkiewka	30g		burak gotowany plastry	30g		sałata masłowa	10g
sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g
serek grani	80g	7	serek grani	80g	7	serek grani	80g	7	serek grani	80g	7	serek grani	80g
pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)	100g (70g, 20g, 5g, 5g)	3,4	pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)	100g (70g, 20g, 5g, 5g)	3,4	pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)	100g (70g, 20g, 5g, 5g)	3,4	pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)	100g (70g, 20g, 5g, 5g)	3,4	pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)	100g (70g, 20g, 5g, 5g)
26													
kefir	200ml	7	kefir	200ml	7	kefir	200ml	7	kefir	200ml	7	kefir	200ml
energia (kcal)		2 288			2 274			2 343			2 318		
białko (g)		128,3			128,3			131,1			131,3		
tłuszcze ogółem (g)		65,3			65,9			71,3			67,2		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)		30,5			30,3			31,1			30,5		
węglowodany ogółem (g)		304,3			304,9			315,4			315		
mono i disacharydy (g)		58,8			57,7			55,9			61		
biomnik (g)		37,5			37,3			54,5			48,2		
sód		2497,6			3402,7			3050,7			3560,5		

WTOREK 25.11.2025				JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC				catering			
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUĐZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
ogórek małosolny	30g		burak gotowany, kostka	30g		ogórek małosolny	30g		burak gotowany, kostka	30g	
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	
szynka z indyka gotowana	60g		szynka z indyka gotowana	60g		szynka z indyka gotowana	60g		szynka z indyka gotowana	60g	
25						jabłko	150g		jabłko	150g	
selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny 150g)	300g	1a,3,9	selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny 150g)	300g	1a,3,9	selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny razowy 150g)	300g	1a,3,9	selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny 150g)	300g	
pieczony filet z indyka w sosie owocowym (indyk 120g, pomarańcza, żurawina, tyminek, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy)	150g	9	pieczony filet z indyka w sosie owocowym (indyk 120g, pomarańcza, żurawina, tyminek, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy)	150g	9	pieczony filet z indyka w sosie owocowym (indyk 120g, pomarańcza, żurawina, tyminek, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy)	150g	9	pieczony filet z indyka w sosie własnym (indyk 120g, liść laurowy, tyminek, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy)	150g	
kasza jaglana	150g		kasza jaglana	150g		kasza jaglana	150g		kasza jaglana	150g	
surówka z kapusty pekińskiej z pietruszką, olej rzepakowy, sól	120g		tarta marchewka z jabłkiem z olejem rzepakowym	120g		surówka z kapusty pekińskiej z pietruszką, olej rzepakowy, sól	120g		tarta marchewka z jabłkiem z olejem rzepakowym	120g	
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
oliwki czarne, półówki	30g		oliwki czarne, półówki	30g		oliwki czarne, półówki	30g		oliwki czarne, półówki	30g	
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	
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	
energia (kcal)	2 258		2 257			2 276			2 273		
białko (g)	117		117,3			114,1			120,4		
tluszcz ogółem (g)	79,4		79,9			81,3			79,7		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	31		30,9			31			31,3		
węglowodany ogółem (g)	272,3		276,1			287,3			272,4		
mono i disacharydy (g)	59,7		59,9			59,5			55,7		
błonnik (g)	26		26			40,6			26		
sól	2114,6		3041,2			3211,4			2236,7		

ŚRODA 26.11.2025			JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC						catering							
PODSTAWOWA		ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA		ALERGEN	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW		ALERGEN	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUŻAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGEN		
herbata czarna pieczywo pszenno-żytnie masło extra pomidor papryka konserwowa kietki słonecznika mozzarella plastry z bazyliowym pesto połudwica sopocka		250ml 90g 10g 60g 30g 10g 80g 60g	1a,1b 7	herbata czarna pieczywo pszenne masło extra pomidor plastry parzonej kukinii kietki słonecznika mozzarella plastry z bazyliowym pesto połudwica sopocka	250ml 90g 10g 60g 30g 10g 80g 60g	1a 7	herbata czarna pieczywo pszenne razowe masło extra pomidor papryka konserwowa kietki słonecznika mozzarella plastry z bazyliowym pesto połudwica sopocka	250ml 90g 10g 60g 30g 10g 80g 60g	1a 7	herbata czarna pieczywo pszenno-żytnie masło extra pomidor plastry parzonej kukinii kietki słonecznika mozzarella plastry z bazyliowym pesto połudwica sopocka	250ml 90g 10g 60g 30g 10g 80g 60g	1a,1b 7	herbata czarna pieczywo graham masło extra pomidor plastry parzonej kukinii kietki słonecznika mozzarella plastry z bazyliowym pesto połudwica sopocka	250ml 90g 10g 60g 30g 10g 80g 60g	1a 7	
26			mandarynka			100g	mandarynka			100g						
O B I A D	zupa warzywna z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak młody 100g)		300g	9	zupa warzywna z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak młody 100g)	300g	9	zupa warzywna z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak młody 100g)	300g	9	zupa warzywna z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak młody 100g)	300g	9	zupa warzywna z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak młody 100g)	300g	9
	pierogi z mięsem z wody z karmelizowaną cebulką (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, mięso wieprzowe mielone 50g, ziota, cebula)		200g	1a,3	pierogi z mięsem z wody (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, mięso wieprzowe mielone 50g, ziota)	200g	1a,3	pierogi z mięsem z wody (mąka pszenna razowa 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, mięso wieprzowe mielone 50g, ziota, cebula)	200g	1a,3	pierogi z mięsem z wody (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, mięso wieprzowe mielone 50g, ziota)	200g	1a,3	pierogi z mięsem z wody (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, mięso wieprzowe mielone 50g, ziota)	200g	1a,3
	mizeria 100g na jogurcie naturalnym 20g, sól, koper		120g	7	mizeria 100g na jogurcie naturalnym 20g, sól, koper	120g	7	mizeria 100g na jogurcie naturalnym 20g, sól, koper	120g	7	mizeria 100g na jogurcie naturalnym 20g, sól, koper	120g	7	mizeria 100g na jogurcie naturalnym 20g, sól, koper	120g	7
	herbata owocowa		250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
K O S A C J	herbata czarna pieczywo pszenno-żytnie masło extra pomidor rzodkiewka sałata masłowa pasta z odtłuszczonego sera sałatkowego (ser, ziota, sól) medaliony warzywne z szynką wieprzową (ziemniaki, brokuł, szynka) wieprzowa gotowana, mąka pszenna, koper, jaja)		250ml 90g 10g 60g 30g 10g 80g 120g (30g,60g,20g,10g)	1a,1b 7 7 7 7 7 7 1a,3	herbata czarna pieczywo pszenne masło extra pomidor pasta z pieczonego buraka (burak, olej, sól, pietruszka nać) sałata masłowa pasta z odtłuszczonego sera sałatkowego (ser, ziota, sól) medaliony warzywne z szynką wieprzową (ziemniaki, brokuł, szynka) wieprzowa gotowana, mąka pszenna, koper, jaja)	250ml 90g 10g 60g 30g 10g 80g 120g (30g,60g,20g,10g)	1a 7 7 7 7 7 7 1a,3	herbata czarna pieczywo pszenne razowe masło extra pomidor rzodkiewka sałata masłowa pasta z odtłuszczonego sera sałatkowego (ser, ziota, sól) medaliony warzywne z szynką wieprzową (ziemniaki, brokuł, szynka) wieprzowa gotowana, mąka pszenna razowa, koper, jaja)	250ml 90g 10g 60g 30g 10g 80g 120g (30g,60g,20g,10g)	1a 7 7 7 7 7 7 1a,3	herbata czarna pieczywo pszenno-żytnie masło extra pomidor pasta z pieczonego buraka (burak, olej, sól, pietruszka nać) sałata masłowa pasta z odtłuszczonego sera sałatkowego (ser, ziota, sól) medaliony warzywne z szynką wieprzową (ziemniaki, brokuł, szynka) wieprzowa gotowana, mąka pszenna, koper, jaja)	250ml 90g 10g 60g 30g 10g 80g 120g (30g,60g,20g,10g)	1a,1b 7 7 7 7 7 7 1a,3	herbata czarna pieczywo graham masło extra pomidor pasta z pieczonego buraka (burak, olej, sól, pietruszka nać) sałata masłowa pasta z odtłuszczonego sera sałatkowego (ser, ziota, sól) medaliony warzywne z szynką wieprzową (ziemniaki, brokuł, szynka) wieprzowa gotowana, mąka pszenna, koper, jaja)	250ml 90g 10g 60g 30g 10g 80g 120g (30g,60g,20g,10g)	1a 7 7 7 7 7 7 1a,3
	kefir		200ml	7	kefir	200ml	7	kefir	200ml	7	kefir	200ml	7	kefir	200ml	7
	energia (kcal)		2 288		energia (kcal)	2 274		energia (kcal)	2 343		energia (kcal)	2 337		energia (kcal)	2 318	
	białko (g)		128,3		białko (g)	128,3		białko (g)	131,1		białko (g)	135,5		białko (g)	131,3	
tłuszcze ogółem (g)		65,3		tłuszcze ogółem (g)	65,9		tłuszcze ogółem (g)	71,3		tłuszcze ogółem (g)	69,5		tłuszcze ogółem (g)	67,2		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)		30,5		kwasy tłuszczowe nasycone (g)	30,3		kwasy tłuszczowe nasycone (g)	31,1		kwasy tłuszczowe nasycone (g)	31,1		kwasy tłuszczowe nasycone (g)	30,5		
węglowodany ogółem (g)		304,3		węglowodany ogółem (g)	304,9		węglowodany ogółem (g)	315,4		węglowodany ogółem (g)	300,9		węglowodany ogółem (g)	315		
mono i disacharydy (g)		58,8		mono i disacharydy (g)	57,7		mono i disacharydy (g)	55,9		mono i disacharydy (g)	59,1		mono i disacharydy (g)	61		
błonnik (g)		37,5		błonnik (g)	37,3		błonnik (g)	54,5		błonnik (g)	40g		błonnik (g)	48,2		
sól		2497,6		sól	3402,7		sól	3050,7		sól	2256,3		sól	3560,5		

	CZWARTEK 27.11.2025			JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC			catering								
	PODSTAWOWA	ALBIRENRY	LATWOSTRAWNA	ALBIRENRY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW	ALBIRENRY	BOGATOBIĄTKOWA	ALBIRENRY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALBIRENRY					
A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml					
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a			
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7			
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g				
	ogórek zielony	30g		burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną	30g		ogórek zielony	30g		burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną	30g				
	miks салат	10g		miks салат	10g		miks салат	10g		miks салат	10g				
	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	80g	7	twaróg plastry	60g	7			
	szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	80g		szynka wieprzowa gotowana	60g				
					gruszka	150g		gruszka	150g						
A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z	pomidorowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koncentrat pomidorowy) z makaronem pszennym 100g	300g	1a,9	pomidorowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koncentrat pomidorowy) z makaronem pszennym 100g	300g	1a,9	pomidorowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koncentrat pomidorowy) z makaronem pszennym 100g	300g	1a,9	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, z makaronem pszennym 100g	300g	1a,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	1a,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	1a,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	1a,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	1a,9			
	kasza bulgur	150g	1a	kasza bulgur	150g	1a	kasza bulgur	150g	1a	kasza bulgur	150g	1a			
	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				
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml				
	herbata czarna	250ml	1a,1b	herbata czarna	250ml	1a	herbata czarna	250ml	1a,1b	herbata czarna	250ml	1a			
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	7	pieczywo pszenne	90g	7	pieczywo pszenno-żytnie	90g	7	pieczywo graham	90g	7			
	masło extra	10g		masło extra	10g		masło extra	10g		masło extra	10g				
	rzodkiewka	60g		pomidor	60g		rzodkiewka	60g		pomidor	60g				
	ogórek zielony	30g		pasta z młodej marchewki z czarnuszką zmieloną (marchew, czarnuszka, sól, olej)	30g		ogórek zielony	30g		pasta z młodej marchewki z czarnuszką zmieloną (marchew, czarnuszka, sól, olej)	30g				
sałata zielona masłowa	10g		sałata zielona masłowa	10g		sałata zielona masłowa	10g		sałata zielona masłowa	10g					
ser żółty	60g	7	ser żółty odtłuszczony	60g	7	ser żółty	60g	7	ser żółty odtłuszczony	60g	7				
sałatka makaronowa (makaron pszenny świderki) z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na twardo, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym	250g (80g, 80g, 20g, 50g)	1,3,7	sałatka makaronowa (makaron pszenny świderki) z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na miękko, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym	250g (80g, 80g, 20g, 50g)	1,3,7	sałatka makaronowa (makaron pszenny świderki z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na twardo, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym	250g (80g, 80g, 20g, 50g)	1,3,7	sałatka makaronowa (makaron pszenny świderki) z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na miękko, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym	250g (80g, 80g, 20g, 50g)	1,3,7				
M jogurt naturalny pitny				200ml	7	M jogurt naturalny pitny				200ml	7	M jogurt naturalny pitny		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		
kwasy tluszczowe 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		
biomnik (g)	35,1			35,1			53,8			39,2			49,9		
sól	2033,9			2978,3			2229,2			1310			3198,8		

PIĄTEK 28.11.2025				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	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a	
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		
oliwki czarne połówki	30g		oliwki czarne połówki	30g		oliwki czarne połówki	30g		oliwki czarne połówki	30g		marchewki baby z wody	30g		
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		
serek kanapkowy z kiszonym ogórkiem bez skórki	60g	7	serek kanapkowy z kiszonym ogórkiem	60g	7	serek kanapkowy z kiszonym ogórkiem	60g	7	serek kanapkowy z kiszonym ogórkiem	80g	7	serek kanapkowy z kiszonym ogórkiem	60g	7	
kielbasa krakowska	60g		kielbasa krakowska	60g		kielbasa krakowska	60g		kielbasa krakowska	60g		kielbasa krakowska	60g		
				banan zielony				1szt	banan		1szt				
O B A	zupa jesienna z cukinią i ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, ziemniaki 100g)	300g	9	zupa jesienna z cukinią i ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, ziemniaki 100g)	300g	9	zupa jesienna z cukinią i ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, ziemniaki 100g)	300g	9	zupa jesienna z cukinią i ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, ziemniaki 100g)	300g	9	zupa jesienna z cukinią i ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, ziemniaki 100g)	300g	9
	dorsz duszony w pomidorach z tymiankiem (dorsz 120g, passata pomidorowa 100g, tymianek, sól)	200g	4	dorsz duszony w pomidorach z tymiankiem (dorsz 120g, passata pomidorowa 100g, tymianek, sól)	200g	4	dorsz duszony w pomidorach z tymiankiem (dorsz 120g, passata pomidorowa 100g, tymianek, sól)	200g	4	dorsz duszony w pomidorach z tymiankiem (dorsz 120g, passata pomidorowa 100g, tymianek, sól)	200g	1,4	dorsz duszony z tymiankiem (dorsz 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól)	200g	4,9
	ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g	7	ziemniaki z wody	200g	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 Z G A	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek zielony	30g		pasta z pieczonej dynii i marchewki (dynia, marchew, sól, olej, ziola)	30g		ogórek zielony	30g		pasta z pieczonej dynii i marchewki (dynia, marchew, sól, olej, ziola)	30g		pasta z pieczonej dynii i marchewki (dynia, marchew, sól, olej, ziola)	30g	
P	sałata lodowa	10g		sałata lodowa	10g		sałata lodowa	10g		sałata lodowa	10g		sałata lodowa	10g	
	pasta twarogowa z koperkiem (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g, koper)	60g	7	pasta twarogowa z koperkiem (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g, koper)	60g	7	pasta twarogowa z koperkiem (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g, koper)	60g	7	pasta twarogowa z koperkiem (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g, koper)	60g	7	pasta twarogowa z koperkiem (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g, koper)	60g	7
	białe kielbaski koktajlowe z wody	60g		białe kielbaski koktajlowe z wody	60g		białe kielbaski koktajlowe z wody	60g		białe kielbaski koktajlowe z wody	60g		białe kielbaski koktajlowe z wody	60g	
jogurt naturalny		150ml	7	jogurt naturalny		150ml	7	jogurt naturalny		150ml	7	jogurt naturalny		150ml	7
energia (kcal)		2 191		2 186			2 283			2 283			2 219		
białko (g)		96,8		96,9			98,6			103,3			99,8		
tłuszcze ogółem (g)		66,6		67,2			72,8			71,4			68,5		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)		28,3		28,1			28,9			29,2			28,3		
węglowodany ogółem (g)		310,3		314,5			332			317,4			321		
mono i disacharydy (g)		58,5		59,1			50,9			57,1			59,8		
błonnik (g)		35,5		35,8			53,3			38,7			46,1		
sód		3105,7		3545,8			3275,7			3183,4			3168,6		

SOBOTA 29.11.2025				JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC				catering				
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY
A B C D E F	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek kiszony	30g		marchew baby, gotowana	30g		ogórek kiszony	30g		marchew baby, gotowana	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	fritata warzywna (jaja 90g, szpinak 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy 5g, sól, pieprz)	100g	3	fritata warzywna (jaja 90g, szpinak 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy 5g, sól, pieprz)	100g	3	fritata warzywna (jaja 90g, szpinak 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy 5g, sól, pieprz)	100g	3	fritata warzywna (jaja 90g, szpinak 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy 5g, sól, pieprz)	100g	3
	szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g	
					jabłko	1 szt	jabłko		1 szt			
G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g) z kaszą jęczmienną 100g	300g	1c,9	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g) z kaszą jęczmienną 100g	300g	1c,9	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g) z kaszą jęczmienną 100g	300g	1c,9	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g) z kaszą jęczmienną 100g	300g	1c,9
	kotlet jajeczny z kalafiolem w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, panier z ciecierzycy, koper)	200g	3	pieczony kotlet jajeczny z kalafiolem w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, panier z ciecierzycy, koper)	200g	3	pieczony kotlet jajeczny z kalafiolem w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, panier z ciecierzycy, koper)	200g	3	pieczony kotlet jajeczny z kalafiolem w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, panier z ciecierzycy, koper)	200g	3
	ziemniak młody z wody z pietruszką	200g		ziemniak młody z wody z pietruszką	200g		ziemniak młody z wody z pietruszką	200g		ziemniak młody z wody z pietruszką	200g	
	surówka z selera i jabłka, olej rzepakowy, ziola, sól	120g	9	seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, ziola	120g	9	surówka z selera i jabłka, olej rzepakowy, ziola, sól	120g	9	seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, ziola	120g	9
	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	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a	pieczywo graham	90g	1a
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek zielony	30g		burak plasty	30g		ogórek zielony	30g		burak plasty	30g	
	sałata zielona masłowa	10g		sałata zielona masłowa	10g		sałata zielona masłowa	10g		sałata zielona masłowa	10g	
	ser żółty	80g	7	ser żółty	80g	7	ser żółty	80g	7	ser żółty	80g	7
	naleśnik parowany z kurczakiem i warzywami (mąka pszenna 50g, jaja 60g, szynka z kurczaka 20g, mozzarella 30g, cukinia 30g, oliwki czarne, papryka czerwona)	200g	1a,3,7	naleśnik parowany z kurczakiem i warzywami (mąka pszenna 50g, jaja 60g, szynka z kurczaka 20g, mozzarella 30g, cukinia 30g, oliwki czarne, papryka czerwona)	200g	1a,3,7	naleśnik parowany z kurczakiem i warzywami (mąka pszenna 50g, jaja 60g, szynka z kurczaka 20g, mozzarella 30g, cukinia 30g, oliwki czarne, papryka czerwona)	200g	1a,3,7	naleśnik parowany z kurczakiem i warzywami (mąka pszenna 50g, jaja 60g, szynka z kurczaka 20g, mozzarella 30g, cukinia 30g)	200g	1a,3,7
	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7
	2 289			2 273			2 342			2 338		
	138,3			137,3			138,1			145,5		
65,3			65,9			71,3			69,5			
30,5			30,3			31,1			31,1			
304,3			304,9			315,4			300,9			
58,8			57,7			55,9			59,1			
37,5			37,3			54,5			40g			
2497,6			3402,7			3050,7			2256,3			

energia (kcal)	2 289
białko (g)	138,3
tłuszcze ogółem (g)	65,3
kwaszy tłuszczowe	30,5
nasycone (g)	
węglowodany ogółem (g)	304,3
mono i disacharydy (g)	58,8
błotnik (g)	37,5
sól	2497,6

NIEDZIELA 30.11.2025				JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC				catering			
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY	
inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto)) 200ml		1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto)) 200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto)) 200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto)) 200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto)) 200ml	1b,1c,7	
pieczywo pszenno-żytnie 90g		1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a	
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	
frankfurterka z wody 60g			frankfurterka z wody 60g		frankfurterka z wody 60g		frankfurterka z wody 60g		frankfurterka z wody 60g		
rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g			1a,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem ryżowym 150g			0,9	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g			1a,9
duszony filet drobiowy po koreańsku (kurczak piersi 120g, słodka papryka, sos sojowy, natka pietruszki, keczup, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy)			6,9	duszony filet drobiowy po koreańsku (kurczak piersi 120g, słodka papryka, sos sojowy, natka pietruszki, keczup, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,)			6,9	duszony filet drobiowy (kurczak piersi 120g, słodka papryka, sos sojowy, natka pietruszki, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,)			6,9
ryż jaśminowy 150g				ryż jaśminowy 150g				ryż jaśminowy 150g			
surówka z czerwonej kapusty, olej rzepakowy, nać pietruszki, sól 120g				buraki tarte 120g				buraki tarte 120g			
herbata owocowa 250ml				herbata owocowa 250ml				herbata owocowa 250ml			
herbata czarna 250ml				herbata czarna 250ml				herbata czarna 250ml			
pieczywo pszenno-żytnie 90g		1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a	
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			burak gotowany kostka 30g		papryka czerwona 30g		burak gotowany kostka 30g		burak gotowany kostka 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)		3,4	pasta rybna z makreli (makrela w sosie własnym, ser sałatkowy odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka) 100g (70g, 20g, 5g, 5g)	3,4	pasta rybna z makreli (makrela w sosie własnym, ser sałatkowy odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka) 100g (70g, 20g, 5g, 5g)	3,4	pasta rybna z makreli (makrela w sosie własnym, ser sałatkowy odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka) 100g (70g, 20g, 5g, 5g)	3,4	pasta rybna z makreli (makrela w sosie własnym, ser sałatkowy odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka) 100g (70g, 20g, 5g, 5g)	3,4	
jogurt naturalny 150g		7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	
2 133			2 111		2 225		2 232		2 162		
117,5			117,3		119,2		126,3		120,4		
62,5			63		68,8		67,1		64,4		
25,5			25,3		26,1		26,1		25,5		
284,7			284,2		306,4		292,1		296,1		
51,6			52,6		54		50,7		53,5		
30,5			29,9		48,3		34,3		41,7		
2333,3			3 240,80		2503,4		1441,3		3 419,90		