

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

PONIEDZIAŁEK 1.12.2025				JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC				CATERING												
PODSTAWOWA		Y	ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA		Y	ALERGEN	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Y	ALERGEN	BOGATOBIAŁKOWA		Y	ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		Y	ALERGEN	
herbata czarna	250ml			herbata czarna	250ml			herbata czarna	250ml			herbata czarna	250ml			herbata czarna	250ml			
pieczywo pszenno-żytnie	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 w plastekach gotowana	30g			ogórek zielony	30g			marchew w plastekach gotowana	30g			marchew w plastekach gotowana	30g			
miks sałat	10g			miks sałat	10g			miks sałat	10g			miks sałat	10g			miks sałat	10g			
ser żółty	60g	7		ser żółty odtłuszczony	60g	7		ser żółty	60g	7		ser żółty odtłuszczony	80g	7		ser żółty odtłuszczony	60g	7		
połędwica sopocka	60g			połędwica sopocka	60g			połędwica sopocka	60g			połędwica sopocka	80g			połędwica sopocka	60g			
al								jabłko	150g			jabłko	150g							
zupa jarzynowa z makaronem (makaron pszenny 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, ziemniaki 50g, brokół, marchew, pietruszka, kalafior, sól, pieprz, ziola)	300g	1a, 9		zupa jarzynowa z makaronem (makaron pszenny 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, ziemniaki 50g, brokół, marchew, pietruszka, kalafior, sól, pieprz, ziola)	300g	1a, 9		zupa jarzynowa z makaronem (makaron pszenny razowy 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, ziemniaki 50g, brokół, marchew, pietruszka, kalafior, sól, pieprz, ziola)	300g	1a, 9		zupa jarzynowa z makaronem (makaron pszenny 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, ziemniaki 50g, brokół, marchew, pietruszka, kalafior, sól, pieprz, ziola)	300g	1a, 9		zupa jarzynowa z makaronem (makaron pszenny 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, ziemniaki 50g, brokół, marchew, pietruszka, kalafior, sól, pieprz, ziola)	300g	1a, 9		
	duszone udko trybowane w sosie pietruszkowym (udko 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola, olej rzepakowy)	200g	1a, 9		duszone udko trybowane w sosie pietruszkowym (udko 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola, olej rzepakowy)	200g	1a, 9		duszone udko trybowane w sosie pietruszkowym (udko 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola, olej rzepakowy)	200g	1a, 9		duszone udko trybowane w sosie pietruszkowym (udko 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola, olej rzepakowy)	200g	1a, 9		duszone udko trybowane w sosie pietruszkowym (udko 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola, olej rzepakowy)	200g	1a, 9	
		puree z ziemniaków (ziemniaki, mleko)	200g	7	puree z ziemniaków (ziemniaki, mleko)	200g	7		ziemniaki z wody	200g			puree z ziemniaków (ziemniaki, mleko)	200g	7		puree z ziemniaków (ziemniaki, mleko)	200g	7	
		surówka z cukinii z marchewką (cukinia, marchew, olej rzepakowy, sól, pieprz, ziola)	100g		duszona cukinia z marchewką (cukinia, marchew, olej rzepakowy, sól, pieprz, ziola)	100g			surówka z cukinii z marchewką (cukinia, marchew, olej rzepakowy, sól, pieprz, ziola)	100g			duszona cukinia z marchewką (cukinia, marchew, olej rzepakowy, sól, pieprz, ziola)	100g			duszona cukinia z marchewką (cukinia, marchew, olej rzepakowy, sól, pieprz, ziola)	100g		
		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml			herbata owocowa	250ml			herbata owocowa	250ml			herbata owocowa	250ml		
		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml			herbata czarna	250ml			herbata czarna	250ml			herbata czarna	250ml		
pieczywo pszenno-żytnie	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			pasta z pieczonego buraka (burak, pietruszka nać, sól, olej)	30g			papryka żółta	30g			pasta z pieczonego buraka (burak, pietruszka nać, sól, olej)	30g			pasta z pieczonego buraka (burak, pietruszka nać, sól, olej)	30g			
rukola	10g			rukola	10g			rukola	10g			rukola	10g			rukola	10g			
twaróg półtłusty w plasterach	60g	7		twaróg półtłusty w plasterach	60g	7		twaróg półtłusty w plasterach	60g	7		twaróg półtłusty w plasterach	80g	7		twaróg półtłusty w plasterach	60g	7		
szynka wieprzowa gotowana	60g			szynka wieprzowa gotowana	60g			szynka wieprzowa gotowana	60g			szynka wieprzowa gotowana	80g			szynka wieprzowa gotowana	60g			
al				jogurt naturalny	150g	7		jogurt naturalny	150g	7		jogurt naturalny	150g	7		jogurt naturalny	150g	7		
energeta (kcal)	2 081			2 059				2 062				2 160				2 099				
białko (g)	99,7			99,5				101,3				107,9				102,5				
węglowod. ogółem (g)	71,1			71,6				72,2				76,2				67,8				
energia tłuszczowa nasycona (g)	26,1			26				26				27,3				25,4				
węglowod. ogółem (g)	328,5			328				323,5				325,9				313,1				
energia i disacharydy (g)	50,3			51,3				52,7				49,5				52,2				
błonnik (g)	26,1			25,4				42,6				29,3				36				
sól	2019,3			2926,8				2189,3				1125,1				3105,8				

WTOREK 2.12.2025			JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC						catering										
PODSTAWOWA		Y	ALBROEN	LATWOSTRAWNA		Y	ALBROEN	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW		Y	ALBROEN	BOGATOBIAŁKOWA		Y	ALBROEN	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		Y	ALBROEN
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 konserwowy	30g			burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną	30g			ogórek konserwowy	30g			burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną	30g			burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną	30g		
miks sałat	10g			miks sałat	10g			miks sałat	10g			miks sałat	10g			miks sałat	10g		
szynka drobiowa kanapkowa	60g			szynka drobiowa kanapkowa	60g			szynka drobiowa kanapkowa	60g			szynka drobiowa kanapkowa	60g			szynka drobiowa kanapkowa	60g		
jaja na twardo	100g	3		jaja na miękko	100g	3		jaja na twardo	100g	3		jaja na miękko	100g	3		jaja na miękko	100g	3	
								gruszka		150g		gruszka		150g					
zupa pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki)		300g	1a, 9	zupa pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki)		300g	1a, 9	zupa pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki)		300g	1a, 9	zupa pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki)		300g	1a, 9	zupa jarzynowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki, zieminaki, marchew, pietruszka)		300g	1a, 9
łopatka duszona w sosie warzywnym (łopatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola, olej rzepakowy)		200g	1a, 9	łopatka duszona w sosie warzywnym (łopatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola, olej rzepakowy)		200g	1a, 9	łopatka duszona w sosie warzywnym (łopatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola, olej rzepakowy)		200g	1a, 9	łopatka duszona w sosie warzywnym (łopatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola, olej rzepakowy)		200g	1a, 9	łopatka duszona w sosie warzywnym (łopatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola, olej rzepakowy)		200g	1a, 9
kasza bulgur	200g	1a		kasza bulgur	200g	1a		kasza bulgur	200g	1a		kasza bulgur	200g	1a		kasza bulgur	200g	1a	
zielona fasolka z wody	120g			zielona fasolka z wody	120g			zielona fasolka z wody	120g			zielona fasolka z wody	120g			zielona fasolka z wody	120g		
herbata owocowa	250ml			herbata owocowa	250ml			herbata owocowa	250ml			herbata owocowa	250ml			herbata owocowa	250ml		
herbata czarna	250ml			herbata czarna	250ml			herbata czarna	250ml			herbata czarna	250ml			herbata czarna	250ml		
pieczywo pszenno-żytnie	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 z koperkiem	30g			pasta z cukinii z koperkiem (cukinia, koper, olej, sól, pieprz)	30g			ogórek zielony z koperkiem	30g			pasta z cukinii z koperkiem (cukinia, koper, olej, sól, pieprz)	30g			pasta z cukinii z koperkiem (cukinia, koper, olej, sól, pieprz)	30g		
roszponka	10g			roszponka	10g			roszponka	10g			roszponka	10g			roszponka	10g		
ser włoski plastry	60g	7		ser włoski plastry	60g	7		ser włoski plastry	60g	7		ser włoski plastry	60g	7		ser włoski plastry	60g	7	
kurczak (gotowany) w galarecie	60g			kurczak (gotowany) w galarecie	60g			kurczak (gotowany) w galarecie	60g			kurczak (gotowany) w galarecie	60g			kurczak (gotowany) w galarecie	60g		
kefir	150g	7		kefir	150g	7		kefir	150g	7		kefir	150g	7		kefir	150g	7	
energia		2 262		energia		2 245		energia		2 305		energia		2 366		energia		2 247	
białko		112		białko		112		białko		112,5		białko		120,9		białko		113,9	
węglowod.		73,4		węglowod.		76		węglowod.		80,5		węglowod.		80,5		węglowod.		76,2	
węglowod. nasycone		22,2		węglowod. nasycone		22,1		węglowod. nasycone		22,7		węglowod. nasycone		23,2		węglowod. nasycone		22,1	
węglowod. nasycone		291,3		węglowod. nasycone		291,9		węglowod. nasycone		304,9		węglowod. nasycone		298,2		węglowod. nasycone		295,7	
węglowod. ogółem		58,5		węglowod. ogółem		59,6		węglowod. ogółem		59,9		węglowod. ogółem		57,1		węglowod. ogółem		50,4	
węglowod. ogółem		32,6		węglowod. ogółem		32,4		węglowod. ogółem		30		węglowod. ogółem		35,9		węglowod. ogółem		43,8	
węglowod. ogółem		3487,8		węglowod. ogółem		3460,7		węglowod. ogółem		3657,7		węglowod. ogółem		2682,8		węglowod. ogółem		4071,8	

ŚRODA 3.12.2025				JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC				Katering											
PODSTAWOWA		Y	ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA		Y	ALERGEN	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Y	ALERGEN	BOGATOBIAŁKOWA		Y	ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		Y	ALERGEN
herbata czarna	250ml			herbata czarna	250ml			herbata czarna	250ml			herbata czarna	250ml			herbata czarna	250ml		
pieczywo pszenno-żytnie	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 półtówki	30g			oliwki czarne półtówki	30g			oliwki czarne półtówki	30g			oliwki czarne półtówki	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		
								sok pomidorowy	200ml			sok pomidorowy	200ml						
zupa brokułowa ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, brokuł 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła)	300g	9		zupa brokułowa ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, brokuł 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła)	300g	9		zupa brokułowa ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, brokuł 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła)	300g	9		zupa brokułowa ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, brokuł 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła)	300g	9		zupa brokułowa ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, brokuł 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła)	300g	9	
gulasz drobiowy duszony w sosie ziołowym (mięso z indyka 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, zioła, sól, pieprz, olej rzepakowy 5g)	150g	9		gulasz drobiowy duszony w sosie ziołowym (mięso z indyka 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, zioła, sól, pieprz, olej rzepakowy 5g)	150g	9		gulasz drobiowy duszony w sosie ziołowym (mięso z indyka 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, zioła, sól, pieprz, olej rzepakowy 5g)	150g	9		gulasz drobiowy duszony w sosie ziołowym (mięso z indyka 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, zioła, sól, pieprz, olej rzepakowy 5g)	150g	9		gulasz drobiowy duszony w sosie ziołowym (mięso z indyka 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, zioła, sól, pieprz, olej rzepakowy 5g)	150g	9	
ziemniaki z wody	200g			ziemniaki z wody	200g	1a,3		ziemniaki z wody	200g	1a,3		ziemniaki z wody	200g	1a,3		ziemniaki z wody	200g	1a,3	
surówka z białej kapusty z marchewką (kapusta biała, marchew, pietruszka, sól, pieprz, zioła, olej rzepakowy)	120g			młoda marchewka z wody	120g			surówka z białej kapusty z marchewką (kapusta biała, marchew, pietruszka, sól, pieprz, zioła, olej rzepakowy)	120g			młoda marchewka z wody	120g			młoda marchewka z wody	120g		
herbata owocowa	250ml			herbata owocowa	250ml			herbata owocowa	250ml			herbata owocowa	250ml			herbata owocowa	250ml		
herbata czarna	250ml			herbata czarna	250ml			herbata czarna	250ml			herbata czarna	250ml			herbata czarna	250ml		
pieczywo pszenno-żytnie	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 parowany z twarogiem (mąka pszenna 50g, jajka, mleko 1,5%, olej rzepakowy, twaróg półtłusty 50g)	150g	1a,3,7		naleśnik parowany z twarogiem (mąka pszenna 50g, jajka, mleko 1,5%, olej rzepakowy, twaróg półtłusty 50g)	150g	1a,3,7		naleśnik parowany z twarogiem (mąka pszenna 50g, jajka, mleko 1,5%, olej rzepakowy, twaróg półtłusty 50g)	150g	1a,3,7		naleśnik parowany z twarogiem (mąka pszenna 50g, jajka, mleko 1,5%, olej rzepakowy, twaróg półtłusty 50g)	150g	1a,3,7		naleśnik parowany z twarogiem (mąka pszenna 50g, jajka, mleko 1,5%, olej rzepakowy, twaróg półtłusty 50g)	150g	1a,3,7	
jogurt naturalny pitny	150g	7		jogurt naturalny pitny	150g	7		jogurt naturalny pitny	150g	7		jogurt naturalny pitny	150g	7		jogurt naturalny pitny	150g	7	
energetyka (kcal)	2 095			energetyka (kcal)	2 079			energetyka (kcal)	2 054			energetyka (kcal)	2 101			energetyka (kcal)	2 012		
białko (g)	104,3			białko (g)	104,3			białko (g)	107,4			białko (g)	116			białko (g)	107,2		
tłuszcze ogółem (g)	86,9			tłuszcze ogółem (g)	87,5			tłuszcze ogółem (g)	80,8			tłuszcze ogółem (g)	82,9			tłuszcze ogółem (g)	76,5		
węglowod. przyswajalne (g)	36,5			węglowod. przyswajalne (g)	36,4			węglowod. przyswajalne (g)	29			węglowod. przyswajalne (g)	32,3			węglowod. przyswajalne (g)	28,4		
węglowod. ogółem (g)	255,3			węglowod. ogółem (g)	255,9			węglowod. ogółem (g)	270,2			węglowod. ogółem (g)	255,3			węglowod. ogółem (g)	260		
węglowod. (długość łańcucha) (g)	57,5			węglowod. (długość łańcucha) (g)	58,5			węglowod. (długość łańcucha) (g)	51,1			węglowod. (długość łańcucha) (g)	57,2			węglowod. (długość łańcucha) (g)	58,8		
ciężar (g)	18,5			ciężar (g)	18,3			ciężar (g)	35,7			ciężar (g)	21			ciężar (g)	29,2		
sól	3001			sól	3906,1			sól	3790,8			sól	2622			sól	4062,6		

CZWARTEK 4.12.2025				JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC																													
PODSTAWOWA		Y	ALERGIA	ŁATWOSTRAWNA		Y	ALERGIA	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Y	ALERGIA	BOGATOBIAŁKOWA		Y	ALERGIA	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		Y	ALERGIA														
herbata czarna	250ml			herbata czarna	250ml	1		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 buraka z zieloną pietruszką	30g			papryka żółta	30g			plastry buraka z zieloną pietruszką	30g			plastry buraka z zieloną pietruszką	30g																
miks sałat	10g			miks sałat	10g			miks sałat	10g			miks sałat	10g			miks sałat	10g																
serek kanapkowy z ziołami	100g	7		serek kanapkowy z ziołami	100g	7		serek kanapkowy z ziołami	100g	7		serek kanapkowy z ziołami	100g	7		serek kanapkowy z ziołami	100g	7															
szynka wieprzowa parzona	80g			szynka wieprzowa parzona	80g			szynka wieprzowa parzona	80g			szynka wieprzowa parzona	80g			szynka wieprzowa parzona	80g																
==																																	
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															
potrawka wieprzowa w sosie pomidorowym (topatka wieprzowa 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia, marchew, koper, koncentrat pomidorowy)	200g	9		potrawka wieprzowa w sosie pomidorowym (topatka wieprzowa 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia, marchew, koper, koncentrat pomidorowy)	200g	9		potrawka wieprzowa w sosie pomidorowym (topatka wieprzowa 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia, marchew, koper, koncentrat pomidorowy)	200g	9		potrawka wieprzowa w sosie pomidorowym (topatka wieprzowa 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia, marchew, koper, koncentrat pomidorowy)	200g	9		potrawka wieprzowa w sosie własnym (topatka wieprzowa 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia, marchew, koper)	200g	9															
ziemniak z wody	200g			ziemniak z wody	200g			ziemniak z wody	200g			ziemniak z wody	200g			ziemniak z wody	200g																
tarta marchewka z jabłkiem, z sokiem z cytryny z natką pietruszki (olej rzepakowy, sól, pieprz)	120g			tarta marchewka z jabłkiem, z sokiem z cytryny z natką pietruszki (olej rzepakowy, sól, pieprz)	120g			tarta marchewka z jabłkiem, z sokiem z cytryny z natką pietruszki (olej rzepakowy, sól, pieprz)	120g			tarta marchewka z jabłkiem, z sokiem z cytryny z natką pietruszki (olej rzepakowy, sól, pieprz)	120g			tarta marchewka z jabłkiem z natką pietruszki (olej rzepakowy, sól, pieprz)	120g																
herbata owocowa	250ml			herbata owocowa	250ml			herbata owocowa	250ml			herbata owocowa	250ml			herbata 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			pasta z marchewki z pietruszką (marchew, pietruszka nać, sól, olej)	30g			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																
roszponka	10g			roszponka	10g			roszponka	10g			roszponka	10g			roszponka	10g																
szynka drobiowa kanapkowa	60g			szynka drobiowa kanapkowa	60g			szynka drobiowa kanapkowa	60g			szynka drobiowa kanapkowa	60g			szynka drobiowa kanapkowa	60g																
zapiekanka makaronowa z twarogiem i szpinakiem (makaron kolanka 100g, twaróg 50g, jaja, masło, pietruszka, oregano, szpinak)	200g	1a,3,7		zapiekanka makaronowa z twarogiem i szpinakiem (makaron kolanka 100g, twaróg 50g, jaja, masło, pietruszka, oregano, szpinak)	200g	1a,3,7		zapiekanka makaronowa z twarogiem i szpinakiem (makaron kolanka 100g, twaróg 50g, jaja, masło, pietruszka, oregano, szpinak)	200g	1a,3,7		zapiekanka makaronowa z twarogiem i szpinakiem (makaron kolanka 100g, twaróg 50g, jaja, masło, pietruszka, oregano, szpinak)	200g	1a,3,7		zapiekanka makaronowa z twarogiem i szpinakiem (makaron kolanka 100g, twaróg 50g, jaja, masło, pietruszka, oregano, szpinak)	200g	1a,3,7															
==																																	
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)																				2149		energia (kcal)	2133		energia (kcal)	2229		energia (kcal)	2146		energia (kcal)	2183	
białko (g)																				111,6		białko (g)	111,6		białko (g)	111,9		białko (g)	118,7		białko (g)	114,7	
węglowodany ogółem (g)																				66,7		węglowodany ogółem (g)	66,3		węglowodany ogółem (g)	70,5		węglowodany ogółem (g)	68,7		węglowodany ogółem (g)	67,6	
energia tłuszczowa nasycona (g)																				21,2		energia tłuszczowa nasycona (g)	21,1		energia tłuszczowa nasycona (g)	21,6		energia tłuszczowa nasycona (g)	21,7		energia tłuszczowa nasycona (g)	21,3	
węglowodany ogółem (g)																				285,5		węglowodany ogółem (g)	286,1		węglowodany ogółem (g)	311,5		węglowodany ogółem (g)	297,2		węglowodany ogółem (g)	298	
energia (kcal)																				54		energia (kcal)	50		energia (kcal)	48,1		energia (kcal)	54,4		energia (kcal)	55,9	
białko (g)																				26,1		białko (g)	25,9		białko (g)	43,9		białko (g)	29,3		białko (g)	37,9	
energia (kcal)																				1389,5		energia (kcal)	2274,6		energia (kcal)	1888,2		energia (kcal)	799,7		energia (kcal)	2453,7	

PIĄTEK 5.12.2025			JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC			katering									
PODSTAWOWA		Y	LATWOSTRAWNA		Y	Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSYWAJĄCYCH WĘGLOWODANÓW		Y	BOGATOBIAŁKOWA		Y	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		Y	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		
pieczywo pszenno-żytnie	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		marchew w plastekach gotowana	30g		papryka żółta	30g		marchew w plastekach gotowana	30g		marchew w plastekach gotowana	30g		
miks salat	10g		miks salat	10g		miks salat	10g		miks salat	10g		miks salat	10g		
mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	80g	7	mozzarella plastry	60g	7	
połędwica z warzywami	60g		połędwica z warzywami	60g		połędwica z warzywami	60g		połędwica z warzywami	80g		połędwica z warzywami	60g		
						mandarynka	80g		mandarynka	80g					
krem z marchwii z pesto pietruszkowym (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, marchew 50g, pietruszka nać, olej rzepakowy)		300g	9	krem z marchwii z pesto pietruszkowym (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, marchew 50g, pietruszka nać, olej rzepakowy)	300g	9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, kalafior 100g, brokuł 50g, marchew 50g)	300g	9	krem z marchwii z pesto pietruszkowym (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, marchew 50g, pietruszka nać, olej rzepakowy)	300g	9	krem z marchwii z pesto pietruszkowym (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, marchew 50g, pietruszka nać, olej rzepakowy)	300g	9
ryba pieczona w cieście z sosem pietruszkowym (mintaj 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka nać, mąka pszenna, olej rzepakowy)		200g	1a,4,9	ryba pieczona w cieście z sosem pietruszkowym (mintaj 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka nać, mąka pszenna, olej rzepakowy)	200g	1a,4,9	ryba pieczona w cieście z sosem pietruszkowym (mintaj 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka nać, mąka pszenna razowa, olej rzepakowy)	200g	1a,4,9	ryba pieczona w cieście z sosem pietruszkowym (mintaj 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka nać, mąka pszenna, olej rzepakowy)	200g	1a,4,9	ryba pieczona w cieście z sosem pietruszkowym (mintaj 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka nać, mąka pszenna, olej rzepakowy)	200g	1a,4,9
ziemniaki z wody		200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g	
surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką zieloną, sól		120g		buraki tarte (burak, sól, pieprz, olej rzepakowy, pietruszka nać)	120g		surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką zieloną, sól	120g		buraki tarte (burak, sól, pieprz, olej rzepakowy, pietruszka nać)	120g		buraki tarte (burak, sól, pieprz, olej rzepakowy, pietruszka nać)	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 zielony		30g		pasta z pieczonej dyni (dynia, pietruszka nać, sól, olej)	30g		ogórek zielony	30g		pasta z pieczonej dyni (dynia, pietruszka nać, sól, olej)	30g		pasta z pieczonej dyni (dynia, pietruszka nać, sól, olej)	30g	
szpinak liście		10g		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	80g		szynka drobiowa kanapkowa	60g	
pasta z twarogu (twaróg, jogurt, zioła, sól, pieprz)		60g	7	pasta z twarogu (twaróg, jogurt, zioła, sól, pieprz)	60g	7	pasta z twarogu (twaróg, jogurt, zioła, sól, pieprz)	60g	7	pasta z twarogu (twaróg, jogurt, zioła, sól, pieprz)	60g	7	pasta z twarogu (twaróg, jogurt, zioła, sól, pieprz)	60g	7
jogurt pitny naturalny		150ml	7	jogurt pitny naturalny	150ml	7	jogurt pitny naturalny	150ml	7	jogurt pitny naturalny	150ml	7	jogurt pitny naturalny	150ml	7
		2 027			2 096			2 099			2 091			2 066	
		95,3			95,1			95,5			102,5			98,2	
		67,8			69,3			68,2			69			69,6	
		20,7			20,6			21,1			21,4			20,8	
		305,4			304,9			322,2			308,1			316,8	
		51,8			52,8			47,5			54,2			53,7	
		38,8			38,1			55			40,9			40,9	
		1907,3			2814,8			2423,8			1472,4			2993,9	

SOBOTA 6.12.2025				JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC				katerina					
PODSTAWOWA		ALERGEN Y	ŁATWOSTRAWNA	ALERGEN Y	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYJAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGEN Y	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGEN Y	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGEN 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 pszenno-żytnie 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 z wody 30g		ogórek zielony 30g			marchew baby z wody 30g			marchew baby z wody 30g		
roszponka 10g			roszponka 10g		roszponka 10g			sałata zielona 10g			sałata zielona 10g		
szynka gotowana z indyka 60g			szynka gotowana z indyka 60g		szynka gotowana z indyka 60g			roszponka 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	serek grani z koperkiem 80g		7
					jabłko 1szt			jabłko 1szt					
zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła) 300g		9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła) 300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła) 300g		9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła) 300g		9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła) 300g		9
risotto warzyne z tofu (ryż 100g, cukinia 100g, tofu naturalne 80g, pieczarki 50g, marchew 50g, suszone pomidory, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) 350g		6,9	risotto warzyne z tofu (ryż 100g, cukinia 100g, tofu naturalne 80g, marchew 50g, suszone pomidory, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) 350g	6,9	risotto warzyne z tofu (ryż brązowy 100g, cukinia 100g, tofu naturalne 80g, pieczarki 50g, marchew 50g, suszone pomidory, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) 350g		6,9	risotto warzyne z tofu (ryż 100g, cukinia 100g, tofu naturalne 80g, pieczarki 50g, marchew 50g, suszone pomidory, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) 350g		6,9	risotto warzyne z kurczakiem (ryż 100g, cukinia 150g, kurczak 80g, marchew 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) 350g		6,9
surówka z kapusty pekińskiej (sól, pieprz, olej rzepakowy) 100g			surówka z marchwii (olej rzepakowy, zioła) 100g		surówka z kapusty pekińskiej (sól, pieprz, olej rzepakowy) 100g			surówka z marchwii (olej rzepakowy, zioła) 100g			surówka z marchwii (olej rzepakowy, zioła) 100g		
herbata owocowa 250ml			herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml			herbata owocowa 250ml			herbata owocowa 250ml		
herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml		
pieczywo pszenno-żytnie 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 pieczonego buraka 30g		ogórek zielony 30g			plastry pieczonego buraka 30g			plastry pieczonego buraka 30g		
miks sałat 10g			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 80g		7	ser żółty odtłuszczony 80g		7
parówka wieprzowa z wody 60g			parówka wieprzowa z wody 60g		parówka wieprzowa z wody 60g			parówka wieprzowa z wody 60g			parówka wieprzowa z wody 60g		
kefir 150ml		7	kefir 150ml	7	kefir 150ml		7	kefir 150ml		7	kefir 150ml		7
2 043			2 013		2 187			2 094			2 179		
104			105,1		138			104,1			109,5		
50,2			53,5		59			57,7			55,1		
18			18,1		18,8			19			18,2		
310,1			313,2		325,1			310,4			328,3		
58,9			56,2		56,8			57,9			56,3		
35,1			35,1		53,8			39,2			49,9		
2033,9			2978,3		2229,2			1310			3198,8		

NIEDZIELA 7.12.2025				JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC				Bakterio											
PODSTAWOWA		Y	ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA		Y	ALERGEN	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Y	ALERGEN	BOGATOBIAŁKOWA		Y	ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		Y	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 sałat		10g		miks sałat		10g		miks sałat		10g		miks sałat		10g		miks sałat		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	
gruszka		1szt		gruszka		1szt		gruszka		1szt		gruszka		1szt		gruszka		1szt	
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	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem ryżowym 150g		300g	1a, 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
pieczony filet z kurczaka w sosie własnym (kurczak, słodka papryka, oregano, masło)		200g	7	pieczony filet z kurczaka w sosie własnym (kurczak, słodka papryka, oregano, masło)		200g	7	pieczony filet z kurczaka w sosie własnym (kurczak, słodka papryka, oregano, masło)		200g	7	pieczony filet z kurczaka w sosie własnym (kurczak, słodka papryka, oregano, masło)		200g	7	pieczony filet z kurczaka w sosie własnym (kurczak, słodka papryka, oregano, masło)		200g	7
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		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		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	
ser żółty plastry		80g	7	ser żółty plastry		80g	7	ser żółty plastry		80g	7	ser żółty plastry		80g	7	ser żółty plastry		80g	7
pasta z makreli w sosie pomidorowym i twarogu z kaparami		100g	4,7	pasta z makreli w sosie pomidorowym i twarogu z kaparami		100g	4,7	pasta z makreli w sosie pomidorowym i twarogu z kaparami		100g	4,7	pasta z makreli w sosie pomidorowym i twarogu z kaparami		100g	4,7	pasta z makreli w sosie własnym i twarogu		100g	4,7
jogurt pitny naturalny		150ml	7	jogurt pitny naturalny		150ml	7	jogurt pitny naturalny		150ml	7	jogurt pitny naturalny		150ml	7	jogurt pitny naturalny		150ml	7
energeta (kcal)		2 108		energeta (kcal)		2 108		energeta (kcal)		2 219		energeta (kcal)		2 217		energeta (kcal)		2 182	
białko (g)		89,6		białko (g)		89,2		białko (g)		98,4		białko (g)		104,5		białko (g)		103,8	
węglowod. ogółem (g)		61		węglowod. ogółem (g)		60,5		węglowod. ogółem (g)		64,4		węglowod. ogółem (g)		62,1		węglowod. ogółem (g)		61,3	
energia tłuszczowa nasycona (g)		25,1		energia tłuszczowa nasycona (g)		24,8		energia tłuszczowa nasycona (g)		25,5		energia tłuszczowa nasycona (g)		25,5		energia tłuszczowa nasycona (g)		24,1	
węglowod. ogółem (g)		312,4		węglowod. ogółem (g)		312,5		węglowod. ogółem (g)		340,1		węglowod. ogółem (g)		325,8		węglowod. ogółem (g)		332,9	
energia (kcal)		58,7		energia (kcal)		57,9		energia (kcal)		54,6		energia (kcal)		59,5		energia (kcal)		56,5	
energia (g)		32,1		energia (g)		31,8		energia (g)		47		energia (g)		33,2		energia (g)		43,9	
energia (kcal)		2029,8		energia (kcal)		3411,5		energia (kcal)		3780,6		energia (kcal)		2747,8		energia (kcal)		3033,1	

PONIEDZIAŁEK 8.12.2025				JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC				caterino																																																																																																					
PODSTAWOWA		Y	ALERGEN	LATWOSTRAWNA		Y	ALERGEN	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Y	ALERGEN	BOGATOBIAŁKOWA		Y	ALERGEN	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		Y	ALERGEN																																																																																										
herbata czarna	250ml			herbata czarna	250ml			herbata czarna	250ml			herbata czarna	250ml			herbata czarna	250ml																																																																																												
pieczywo pszenno-żytnie	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 zielona	30g			burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną	30g			papryka zielona	30g			burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną	30g			burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną	30g																																																																																												
roszponka	10g			roszponka	10g			roszponka	10g			roszponka	10g			roszponka	10g																																																																																												
serek kanapkowy	80g	7		serek kanapkowy	80g	7		serek kanapkowy	80g	7		serek kanapkowy	80g	7		serek kanapkowy	80g	7																																																																																											
szynka gotowana z kurczaka	60g			szynka gotowana z kurczaka	60g			szynka gotowana z kurczaka	60g			szynka gotowana z kurczaka	60g			szynka gotowana z kurczaka	60g																																																																																												
II																																																																																																													
zupa cukiniowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, botwina 50g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, nać)	300g	9		zupa cukiniowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, botwina 50g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, nać)	300g	9		zupa cukiniowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, botwina 50g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, nać)	300g	9		zupa cukiniowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, botwina 50g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, nać)	300g	9		zupa cukiniowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, botwina 50g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, nać)	300g	9																																																																																											
topatka wieprzowa duszona w sosie koperkowym (topatka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola)	200g	1a, 9		topatka wieprzowa duszona w sosie koperkowym (topatka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola)	200g	1a, 9		topatka wieprzowa duszona w sosie koperkowym (topatka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola)	200g	1a, 9		topatka wieprzowa duszona w sosie koperkowym (topatka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola)	200g	1a, 9		topatka wieprzowa duszona w sosie koperkowym (topatka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola)	200g	1a, 9																																																																																											
kasza jęczmienna	150g	1c		kasza jęczmienna	150g	1c		kasza jęczmienna	150g	1c		kasza jęczmienna	150g	1c		kasza jęczmienna	150g	1c																																																																																											
kalafior z wody	120g			kalafior z wody	120g			kalafior z wody	120g			kalafior z wody	120g			kalafior z wody	120g																																																																																												
herbata owocowa	250ml			herbata owocowa	250ml			herbata owocowa	250ml			herbata owocowa	250ml			herbata owocowa	250ml																																																																																												
III																																																																																																													
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 młodej marchewki z natką pietruszki (marchew, pietruszka nać, sól, olej)	30g			ogórek zielony	30g			pasta z młodej marchewki z natką pietruszki (marchew, pietruszka nać, sól, olej)	30g			pasta z młodej marchewki z natką pietruszki (marchew, pietruszka nać, sól, olej)	30g																																																																																												
miks salát	10g			miks salát	10g			miks salát	10g			miks salát	10g			miks salát	10g																																																																																												
serek fromage	60g	7		serek fromage	80g	7		serek fromage	60g	7		serek fromage	80g	7		serek fromage	80g	7																																																																																											
połędwica sopocka	60g			połędwica sopocka	60g			połędwica sopocka	60g			połędwica sopocka	60g			połędwica sopocka	60g																																																																																												
kefir	150ml	7		kefir	150ml	7		kefir	150ml	7		kefir	150ml	7		kefir	150ml	7																																																																																											
Energia (kcal)																				2 246		Energia (kcal)																				2 220		Energia (kcal)																				2 299		Energia (kcal)																				2 308		Energia (kcal)																				2 280	
Białko (g)																				122,6		Białko (g)																				122,6		Białko (g)																				124,3		Białko (g)																				140,4		Białko (g)																				135,7	
Węglowod. całe (g)																				58,6		Węglowod. całe (g)																				59,2		Węglowod. całe (g)																				64,4		Węglowod. całe (g)																				63,1		Węglowod. całe (g)																				60,5	
Węglowod. nasycone (g)																				30,2		Węglowod. nasycone (g)																				30,1		Węglowod. nasycone (g)																				30,8		Węglowod. nasycone (g)																				31		Węglowod. nasycone (g)																				30,3	
Węglowod. jednonasycone (g)																				301,2		Węglowod. jednonasycone (g)																				301,8		Węglowod. jednonasycone (g)																				313,7		Węglowod. jednonasycone (g)																				299		Węglowod. jednonasycone (g)																				313,7	
Węglowod. wielonasycone (g)																				50,2		Węglowod. wielonasycone (g)																				51,2		Węglowod. wielonasycone (g)																				49,1		Węglowod. wielonasycone (g)																				50,2		Węglowod. wielonasycone (g)																				52,1	
Białko (g)																				25,9		Białko (g)																				25,7		Białko (g)																				42,3		Białko (g)																				27,7		Białko (g)																				37,6	
Energia (g)																				2509,8		Energia (g)																				3496,9		Energia (g)																				2769,7		Energia (g)																				1840,4		Energia (g)																				3076	

WTOREK 9.12.2025				JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC				catering																																			
PODSTAWOWA		Y	ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA		Y	ALERGEN	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Y	ALERGEN	BOGATOBIAŁKOWA		Y	ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		Y	ALERGEN																								
herbata czarna	250ml			herbata czarna	250ml			herbata czarna	250ml			herbata czarna	250ml			herbata czarna	250ml																										
pieczywo pszenno-żytnie	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																									
papryka czerwona	60g			pomidor	60g			papryka czerwona	60g			pomidor	60g			pomidor	60g																										
oliwki czarne półtówki	30g			oliwki czarne półtówki	30g			oliwki czarne półtówki	30g			oliwki czarne półtówki	30g			burak pieczony plastery	30g																										
sałata zielona	10g			sałata zielona	10g			sałata zielona	10g			sałata zielona	10g			sałata zielona	10g																										
serek wiejski z ziołami	80g	7		serek wiejski z ziołami	80g	7		serek wiejski z ziołami	80g	7		serek wiejski z ziołami	80g	7		serek wiejski z ziołami	80g	7																									
szynka wieprzowa kanapkowa	60g			szynka wieprzowa kanapkowa	60g			szynka wieprzowa kanapkowa	60g			szynka wieprzowa kanapkowa	60g			szynka wieprzowa kanapkowa	60g																										
=																																											
zupa ziemniaczana (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g)		300g	9	zupa ziemniaczana (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g)		300g	9	zupa ziemniaczana (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g)		300g	9	zupa ziemniaczana (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g)		300g	9	zupa ziemniaczana (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g)		300g	9																								
patki drobiowe duszone w sosie własnym (kurczak patki (2szt), mąka pszena, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, ziola, sól)		250g	1a,9	patki drobiowe duszone w sosie własnym (kurczak patki (2szt), mąka pszena, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, ziola, sól)		250g	1a,9	patki drobiowe duszone w sosie własnym (kurczak patki (2szt), mąka pszena, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, ziola, sól)		250g	1a,9	patki drobiowe duszone w sosie własnym (kurczak patki (2szt), mąka pszena, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, ziola, sól)		250g	1a,9	patki drobiowe duszone w sosie własnym (kurczak patki (2szt), mąka pszena, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, ziola, sól)		250g	1a,9																								
kasza bulgur		150g	1a	kasza bulgur		150g	1a	kasza bulgur		150g	1a	kasza bulgur		150g	1a	kasza bulgur		150g	1a																								
surówka z kapusty pekińskiej (olej rzepakowy, marchew tarta, sól, pieprz)		120g		burak tarty (sól, pieprz, pietruszka nać, olej)		120g		surówka z kapusty pekińskiej (olej rzepakowy, marchew tarta, sól, pieprz)		120g		burak tarty (sól, pieprz, pietruszka nać, olej)		120g		burak tarty (sól, pieprz, pietruszka nać, olej)		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 zielony	30g			pasta z pieczonej dynii i marchewki (dynia, marchew, sól, koper, olej)	30g			ogórek zielony	30g			pasta z pieczonej dynii i marchewki (dynia, marchew, sól, koper, olej)	30g			pasta z pieczonej dynii i marchewki (dynia, marchew, sól, koper, olej)	30g																										
roszponka	10g			roszponka	10g			roszponka	10g			roszponka	10g			roszponka	10g																										
mozzarella kulki z pastą pietruszkowa	100g (80g, 20g)	7		mozzarella kulki z pastą pietruszkowa	100g (80g, 20g)	7		mozzarella kulki z pastą pietruszkowa	100g (80g, 20g)	7		mozzarella kulki z pastą pietruszkowa	(100g, 20g)	7		mozzarella kulki z pastą pietruszkowa	100g (80g, 20g)	7																									
naleśnik parowany z farszem warzywnym z tuńczykiem (tuńczyk z wody, marchew, cukinia, pietruszka, seler, (mąka pszena 50g, jajka, mleko 1,5%, olej rzepakowy))	150g	1a, 3,4,7, 9		naleśnik parowany z farszem warzywnym z tuńczykiem (tuńczyk z wody, marchew, cukinia, pietruszka, seler, (mąka pszena 50g, jajka, mleko 1,5%, olej rzepakowy))	150g	1a, 3,4,7, 9		naleśnik parowany z farszem warzywnym z tuńczykiem (tuńczyk z wody, marchew, cukinia, pietruszka, seler, (mąka pszena 50g, jajka, mleko 1,5%, olej rzepakowy))	150g	1a, 3,4,7, 9		naleśnik parowany z farszem warzywnym z tuńczykiem (tuńczyk z wody, marchew, cukinia, pietruszka, seler, (mąka pszena 50g, jajka, mleko 1,5%, olej rzepakowy))	150g	1a, 3,4,7, 9		naleśnik parowany z farszem warzywnym z tuńczykiem (tuńczyk z wody, marchew, cukinia, pietruszka, seler, (mąka pszena 50g, jajka, mleko 1,5%, olej rzepakowy))	150g	1a, 3,4,7, 9																									
==	jogurt naturalny	150ml	7	==	jogurt naturalny	150ml	7	==	jogurt naturalny	150ml	7	==	jogurt naturalny	150ml	7	==	jogurt naturalny	150ml	7																								
energetyka (kcal)																				2 095		energetyka (kcal)																				2 069	
białko (g)																				106,5		białko (g)																				106,1	
węglowod. ogółem (g)																				68,4		węglowod. ogółem (g)																				68,7	
Węglowod. przyswajalne (g)																				23,8		Węglowod. przyswajalne (g)																				23,6	
Węglowod. rozpuszczalne (g)																				299,7		Węglowod. rozpuszczalne (g)																				298,1	
Węglowod. nierozpuszczalne (g)																				49		Węglowod. nierozpuszczalne (g)																				50	
lipidy (g)																				33,1		lipidy (g)																				32	
sól																				2930,6		sól																				3840,5	

ŚRODA 10.12.2025				JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC															
PODSTAWOWA		Y	ALERGEN	LATWOSTRAWNA		Y	ALERGEN	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Y	ALERGEN	BOGATOBIĄKOWA		Y	ALERGEN	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		Y	ALERGEN
herbata czarna	250ml			herbata czarna	250ml			herbata czarna	250ml			herbata czarna	250ml			herbata czarna	250ml		
pieczywo pszenno-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 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		
								sok pomidorowy	200ml			sok pomidorowy	200ml						
II																			
zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, kalafior 100g, brokuł 50g, marchew 50g)	300g	9		zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, kalafior 100g, brokuł 50g, marchew 50g)	300g	9		zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, kalafior 100g, brokuł 50g, marchew 50g)	300g	9		zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, kalafior 100g, brokuł 50g, marchew 50g)	300g	9		zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, kalafior 100g, brokuł 50g, marchew 50g)	300g	9	
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		
III																			
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			marchew baby gotowana	30g			ogórek zielony	30g			marchew baby gotowana	30g			marchew baby gotowana	30g		
miks sałat	10g			miks sałat	10g			miks sałat	10g			miks sałat	10g			miks sałat	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		
maślanka	200g	7		maślanka	200g	7		maślanka	200g	7		maślanka	200g	7		maślanka	200g	7	
IV																			
energia (kcal)		2 257		energia (kcal)		2 241		energia (kcal)		2 311		energia (kcal)		2 324		energia (kcal)		2 292	
białko (g)		124,1		białko (g)		124,1		białko (g)		126,9		białko (g)		125,5		białko (g)		127,2	
węglowod. ogółem (g)		65,8		węglowod. ogółem (g)		66,4		węglowod. ogółem (g)		71,9		węglowod. ogółem (g)		70,9		węglowod. ogółem (g)		67,8	
energia tłuszczywna (kcal)		26,7		energia tłuszczywna (kcal)		26,6		energia tłuszczywna (kcal)		27,4		energia tłuszczywna (kcal)		28		energia tłuszczywna (kcal)		26,8	
węglowod. ogółem (g)		315,9		węglowod. ogółem (g)		316,5		węglowod. ogółem (g)		327,1		węglowod. ogółem (g)		312,8		węglowod. ogółem (g)		328,4	
energia białkowa (kcal)		58,9		energia białkowa (kcal)		58,9		energia białkowa (kcal)		58,1		energia białkowa (kcal)		44,2		energia białkowa (kcal)		50,8	
energia (g)		34,9		energia (g)		34,7		energia (g)		35,9		energia (g)		37,4		energia (g)		46,5	
energia (g)		2500,1		energia (g)		2495,2		energia (g)		2555,2		energia (g)		2565,2		energia (g)		2584,3	

CZWARTEK 11.12.2025				JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC				Katerina					
PODSTAWOWA		ALTERN Y	LATWOSTRAWNA	ALTERN Y	Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSZAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALTERN Y	DOGATOBIĄKOWA	ALTERN Y	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALTERN Y	
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
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g
ogórek zielony	30g		plastry buraka z zieloną pietruszką	30g		ogórek zielony	30g		plastry buraka z zieloną pietruszką	30g		plastry buraka z zieloną pietruszką	30g
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g
ser capri plastry	60g	7	ser capri plastry	60g	7	ser capri plastry	60g	7	ser capri plastry	60g	7	ser capri plastry	60g
pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, koper, sól, pieprz)	100g	3	pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, koper, sól, pieprz)	100g	3	pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, koper, sól, pieprz)	100g	3	pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, koper, sól, pieprz)	100g	3	pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, koper, sól, pieprz)	100g
**													
zupa z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, pietruszka 50g, seler 20g, pietruszka nać)	300g	9	zupa z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, pietruszka 50g, seler 20g, pietruszka nać)	300g	9	zupa z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, pietruszka 50g, seler 20g, pietruszka nać)	300g	9	zupa z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, pietruszka 50g, seler 20g, pietruszka nać)	300g	9	zupa z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, pietruszka 50g, seler 20g, pietruszka nać)	300g
podudzia drobiowe duszone w sosie szpinakowym (pietruszka nać, podudzia z kurczaka, tymianek, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak)	150g	9	podudzia drobiowe duszone w sosie szpinakowym (pietruszka nać, podudzia z kurczaka, tymianek, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak)	150g	9	podudzia drobiowe duszone w sosie szpinakowym (pietruszka nać, podudzia z kurczaka, tymianek, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak)	150g	9	podudzia drobiowe duszone w sosie szpinakowym (pietruszka nać, podudzia z kurczaka, tymianek, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak)	150g	9	podudzia drobiowe duszone w sosie szpinakowym (pietruszka nać, podudzia z kurczaka, tymianek, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak)	150g
makaron penne	150g	1a,3	makaron penne	150g	1a,3	makaron razowy penne	150g	1a,3	makaron penne	150g	1a,3	makaron penne	150g
surówka z białej kapusty z koperkiem (olej rzepakowy, sól, ziola)	100g		cukinia duszona (olej rzepakowy, ziola)	100g		surówka z białej kapusty z koperkiem (olej rzepakowy, sól, ziola)	100g		cukinia duszona (olej rzepakowy, ziola)	100g		cukinia duszona (olej rzepakowy, ziola)	100g
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	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		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g
papryka zielona	30g		marachew z wody, kostka	30g		papryka zielona	30g		marachew z wody, kostka	30g		marachew z wody, kostka	30g
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g
schab w galarecie (seler, pietruszka, marchew, kukurydza)	80g	9	schab w galarecie (seler, pietruszka, marchew, kukurydza)	80g	9	schab w galarecie (seler, pietruszka, marchew, kukurydza)	80g	9	schab w galarecie (seler, pietruszka, marchew, kukurydza)	80g	9	schab w galarecie (seler, pietruszka, marchew, kukurydza)	80g
serek kanapkowy ziółowy	60g	7	serek kanapkowy ziółowy	60g	7	serek kanapkowy ziółowy	60g	7	serek kanapkowy ziółowy	60g	7	serek kanapkowy ziółowy	60g
jogurt naturalny	100g	7	jogurt naturalny	100g	7	jogurt naturalny	100g	7	jogurt naturalny	100g	7	jogurt naturalny	100g
Energia (kcal)	2 137		2 118			2 218			2 236			2 155	
Białko (g)	100,2		100,2			101,2			107,5			101,2	
Tłuszcz ogółem (g)	53,4		54			59,8			58,6			55,5	
Węglowod. przyswajalne (g)	18,5		18,3			19,1			19,3			18,5	
Węglowod. nierozpuszczalne (g)	320,1		320,7			341			327,3			329,1	
Węglowod. ogółem (g)	56,7		57,8			49,6			55,4			56,1	
Sól (g)	28,1		27,8			47,6			31,5			39,8	
Witamina C (g)	101,1		78,7			71,8			70,4			70,4	

PIĄTEK 12.12.2025				JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC				Catering				
PODSTAWOWA		Y	ŁATWOSTRAWNA	Y	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Y	BOGATOBIAŁKOWA	Y	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	Y		
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	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		marchewka baby z wody	30g		papryka żółta	30g		marchewka baby z wody	30g		
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		
serek grani z koperkiem	80g	7	serek grani z koperkiem	80g	7	serek grani z koperkiem	80g	7	serek grani z koperkiem	80g	7	
połędwica drobiowa	60g		połędwica drobiowa	60g		połędwica drobiowa	60g		połędwica drobiowa	60g		
						banan zielony	150g	7				
A L E R G I E N	barszcz czerwony z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki, kwasek cyrtnowy)	9	barszcz czerwony z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki, kwasek cyrtnowy)	9	jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	9	barszcz czerwony z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki, kwasek cyrtnowy)	9	jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	9		
	ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem (ryż biały 150g, mleko, jabłka 100g, cynamon, olej).	7	ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem (ryż biały 150g, mleko, mus jabłkowy 100g, cynamon, olej).	7	ryż zapiekany z warzywami i kurczakiem (ryż brązowy 150g, cukinia, marchew, papryka czerwona, kurczak 100g, olej).	7	ryż zapiekany z warzywami i kurczakiem (ryż brązowy 150g, cukinia, marchew, papryka czerwona, kurczak 100g, olej).	7	ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem (ryż biały 150g, mleko, mus jabłkowy 100g, cynamon, olej).	7		
	serek homogenizowany b/c waniliowy		serek homogenizowany b/c waniliowy						serek homogenizowany b/c waniliowy			
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
A L E R G I E N	herbata czarna		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo graham	90g	1a	
	masło extra	10g	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 z kolendrą (cukinia, kolendra, olej, sól)	30g	ogórek zielony	30g	pasta z cukinii z kolendrą (cukinia, kolendra, olej, sól)	30g	pasta z cukinii z kolendrą (cukinia, kolendra, olej, sól)	30g		
	sałata zielona	10g	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		
	twaróg plstry	60g	twaróg plstry	60g	7	twaróg plstry	60g	7	twaróg plstry	60g	7	
fraknfurterka z wody	60g	fraknfurterka z wody	60g		fraknfurterka z wody	60g		fraknfurterka z wody	60g			
	kefir	150g	7	kefir	150g	7	kefir	150g	7	kefir	150g	7
energia (kcal)	2112		2104			2146		2209		2141		
białko (g)	107,6		107,7			110		117,1		110,6		
węglowod. ogółem (g)	68,3		68,7			74,3		73,1		70,1		
energia (kcal)	25,4		25,2			26,1		26,4		25,5		
białko (g)	274,3		277			306,1		292,3		285,7		
węglowod. ogółem (g)	51,7		55,9			54		58,7		53,6		
energia (kcal)	28,4g		29,9			43,3		29,2		37,6		
	3208,5		4137,50			3376,80		2517,8		4295,1		

SOBOTA 13.12.2025				JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC				Bogata						
PODSTAWOWA		ALERGEN Y	ŁATWOSTRAWNA	ALERGEN Y	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGEN Y	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGEN Y	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGEN Y	
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 połówki	30g		czarne oliwki połówki	30g		czarne oliwki połówki	30g		czarne oliwki połówki	30g		burak gotowany w plasterach	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
serek kanapkowy śmietankowy	80g	7	serek kanapkowy śmietankowy	80g	7	serek kanapkowy śmietankowy	80g	7	serek kanapkowy śmietankowy	80g	7	serek kanapkowy śmietankowy	80g	7
szynka wieprzowa z kotła	60g		szynka wieprzowa z kotła	60g		szynka wieprzowa z kotła	60g		szynka wieprzowa z kotła	80g		szynka wieprzowa z kotła	60g	
						gruszka	1szt		gruszka	1szt				
koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, koper)	300g	9	koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, koper)	300g	9	koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, koper)	300g	9	koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, koper)	300g	9	koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, koper)	300g	9
wegański pulpet duszony w sosie z warzyw (ziemniaki, marchew, kalafior, fasolka szparagowa, tofu naturalne, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	200g	6,9	wegański pulpet duszony w sosie z warzyw (ziemniaki, marchew, kalafior, fasolka szparagowa, tofu naturalne, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	200g	6,9	wegański pulpet duszony w sosie z warzyw (ziemniaki, marchew, kalafior, fasolka szparagowa, tofu naturalne, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	200g	6,9	wegański pulpet duszony w sosie z warzyw (ziemniaki, marchew, kalafior, fasolka szparagowa, tofu naturalne, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	200g	6,9	wegański pulpet duszony w sosie z warzyw (ziemniaki, marchew, kalafior, fasolka szparagowa, tofu naturalne, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	200g	6,9
brązowy ryż jaśminowy	150g		ryż jaśminowy	150g		brązowy ryż jaśminowy	150g		ryż jaśminowy	150g		ryż jaśminowy	150g	
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	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 cukinii	30g		papryka żółta	30g		plastry gotowanej cukinii	30g		plastry gotowanej cukinii	30g	
rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g	
ser typu włoskiego plastry	60g	7	ser typu włoskiego plastry	60g	7	ser typu włoskiego plastry	60g	7	ser typu włoskiego plastry	60g	7	ser typu włoskiego plastry	60g	7
pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczonym majonezie	60g	3,4, 10	pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczonym majonezie	60g	3,4, 10	pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczonym majonezie	60g	3,4, 10	pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczonym majonezie	60g	3,4, 10	pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczonym majonezie	60g	3,4, 10
maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7

NIEDZIELA 14.12.2025				JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC				lacatering							
PODSTAWOWA		ALERGEN Y	LATWOSTRAWNA	ALERGEN Y	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGEN Y	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGEN Y	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGEN 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				
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		plastry buraka gotowanego z pietruszką	30g		ogórek zielony	30g		plastry buraka gotowanego z pietruszką	30g					
miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g					
białka parówkowa z wody	120g		białka parówkowa z wody	120g		białka parówkowa z wody	120g		białka parówkowa z wody	120g					
jaja na twardo z sosem jogurtowym	150g (100g,50g)	3,7	jaja na miękko z sosem jogurtowym	150g (100g,50g)	3,7	jaja na twardo z sosem jogurtowym	150g (100g,50g)	3,7	jaja na miękko z sosem jogurtowym	150g (100g,50g)	3,7				
" 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 pszennym 150g		300g	1a,9		
" kiszony bez skórki, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka nać, mąka pszenna)			200g	1a,9	" kiszony bez skórki, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka nać, mąka pszenna)			200g	1a,9	" kiszony bez skórki, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka nać, mąka pszenna)			200g	1a,9	
puree ziemniaki i seler z rozmarynem			200g (70:30)	9	puree ziemniaki i seler z rozmarynem			200g (70:30)	9	puree ziemniaki i seler z rozmarynem			200g (70:30)	9	
bukiet warzyw z wody			120g		bukiet warzyw z wody			120g		bukiet warzyw z wody			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 razowe			90g	1a	pieczywo graham			90g	1a	
masło extra			10g	7	masło extra			10g	7	masło extra			10g	7	
pomidor			60g		pomidor			60g		pomidor			60g		
papryka żółta			30g		papryka żółta			30g		marchew z wody, kostka			30g		
szpinak liście			10g		szpinak liście			10g		szpinak liście			10g		
serek grani z pietruszką			60g	7	serek grani z pietruszką			60g	7	serek grani z pietruszką			60g	7	
szynka wiejska			60g		szynka wiejska			60g		szynka wiejska			60g		
" jogurt naturalny			150ml	7	" jogurt naturalny			150ml	7	" jogurt naturalny			150ml	7	
2 067				2 045				2 080				2 098			
105,8				105,6				103				108,7			
62,4				62,9				64,3				64,2			
24,6				24,5				24,6				24,7			
276				275,5				291				287,3			
56,9				47,2				51,7				58,7			
26,2				25,6				40,8				37,4			
1166,8				2074,3				2263,6				2253,4			

PONIEDZIAŁEK 15.12.2025				JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC				catering																					
PODSTAWOWA		Y	ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA		Y	ALERGEN	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Y	ALERGEN	BOGATOBIAŁKOWA		Y	ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		Y	ALERGEN										
herbata czarna	250ml			herbata czarna	250ml			herbata czarna	250ml			herbata czarna	250ml			herbata czarna	250ml												
pieczywo pszenno-żytnie	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 półtówki	30g			oliwki czarne półtówki	30g			oliwki czarne półtówki	30g			oliwki czarne półtówki	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												
II																													
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											
gulasz z indyka duszony w sosie własnym (mięso z udźca indyka, olej, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, sos sojowy, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna)	200g	1a, 6,9		gulasz z indyka duszony w sosie własnym (mięso z udźca indyka, olej, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna)	200g	1a, 6,9		gulasz z indyka duszony w sosie własnym (mięso z udźca indyka, olej, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, sos sojowy, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna)	200g	1a, 6,9		gulasz z indyka duszony w sosie własnym (mięso z udźca indyka, olej, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna)	200g	1a, 6,9		gulasz z indyka duszony w sosie własnym (mięso z udźca indyka, olej, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna)	200g	1a, 6,9											
kasza pęczak	150g	1c		kasza jęczmienna	150g	1c		kasza pęczak	150g	1c		kasza jęczmienna	150g	1c		kasza jęczmienna	150g	1c											
surówka z czerwonej kapusty (olej rzepakowy, sól, zioła)	120g			cukinia duszona (olej, sól, pieprz, zioła)	120g			surówka z czerwonej kapusty (olej rzepakowy, sól, zioła)	120g			cukinia duszona (olej, sól, pieprz, zioła)	120g			cukinia duszona (olej, sól, pieprz, zioła)	120g												
herbata owocowa	250ml			herbata owocowa	250ml			herbata owocowa	250ml			herbata owocowa	250ml			herbata owocowa	250ml												
III																													
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			marchew baby z wody	30g			papryka żółta	30g			marchew baby z wody	30g			marchew baby z wody	30g												
rukola	10g			rukola	10g			rukola	10g			rukola	10g			rukola	10g												
parówka drobiowa z wody	60g			parówka drobiowa z wody	60g			parówka drobiowa z wody	60g			parówka drobiowa z wody	60g			parówka drobiowa z wody	60g												
twaróg półtłusty plastry	60g	7		twaróg półtłusty plastry	60g	7		twaróg półtłusty plastry	60g	7		twaróg półtłusty plastry	60g	7		twaróg półtłusty plastry	60g	7											
kefir	200g	7		kefir	200g	7		kefir	200g	7		kefir	200g	7		kefir	200g	7											
Energia (kcal)																				2 191		2 175		2 244		2 201		2 220	
Białko (g)																				113,2		113		114,8		120,9		116,1	
Tłuszcze ogółem (g)																				69,7		70,1		75,5		74,2		71,5	
Tłuszcze nasycone ogółem (g)																				34,9		34,7		35,5		35,7		35	
Węglowodory ogółem (g)																				280,9		281,8		293,4		279,3		292,3	
Węglowodory nasycone (g)																				99,9		99,9		99,7		99,5		99,9	
Węglowodory nienasycone (g)																				27,4		26,6		43,7		29,6		38,5	
Woda																				2828,5		3756,5		2 996,30		2100,8		3915,1	

WTOREK 16.12.2025				JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC				catering											
PODSTAWOWA		Y	ALB	LATWOSTRAWNA		Y	ALB	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW		Y	ALB	BOGATOBIAŁKOWA		Y	ALB	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		Y	ALB
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			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	
=																			
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 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 150g)	300g	1a,3,9	
duszona topatka wieprzowa w sosie z warzywami (wieprzowina, cukinia, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy)	250g	9		duszona topatka wieprzowa w sosie z warzywami (wieprzowina, cukinia, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy)	250g	9		duszona topatka wieprzowa w sosie z warzywami (wieprzowina, cukinia, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy)	250g	9		duszona topatka wieprzowa w sosie z warzywami (wieprzowina, cukinia, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy)	250g	9		duszona topatka wieprzowa w sosie z warzywami (wieprzowina, cukinia, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy)	250g	9	
ziemniaki z wody	200g			ziemniaki z wody	200g			ziemniaki z wody	200g			ziemniaki z wody	200g			ziemniaki z wody	200g		
surówka z czerwonej kapusty (olej rzepakowy, sól, ziola)	120g			surówka z czerwonej kapusty (olej rzepakowy, sól, ziola)	120g			surówka z czerwonej kapusty (olej rzepakowy, sól, ziola)	120g			surówka z czerwonej kapusty (olej rzepakowy, sól, ziola)	120g			surówka z czerwonej kapusty (olej rzepakowy, sól, ziola)	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			pieczywo pszenne	90g			pieczywo pszenne razowe	90g			pieczywo pszenno-żytnie	90g			pieczywo graham	90g		
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 ryżem, selerem, tuńczykiem z wody i ogórkiem kiszonym (majonez odtłuszczony, sól, pieprz)	150g	3,4,9,10		sałatka z ryżem, selerem, tuńczykiem z wody i ogórkiem kiszonym bez skórki (majonez odtłuszczony, sól, pieprz)	150g	3,4,9,10		sałatka z ryżem brązowym, selerem, tuńczykiem z wody i ogórkiem kiszonym (majonez odtłuszczony, sól, pieprz)	150g	3,4,9,10		sałatka z ryżem, selerem, tuńczykiem z wody i ogórkiem kiszonym (majonez odtłuszczony, sól, pieprz)	150g	3,4,9,10		sałatka z ryżem, selerem, tuńczykiem z wody (majonez odtłuszczony, sól, pieprz)	150g	3,4,9,10	
=																			
jogurt naturalny	100g	7		jogurt naturalny	100g	7		jogurt naturalny	100g	7		jogurt naturalny	100g	7		jogurt naturalny	100g	7	
energetyka (kcal)																			
2262																			
białko (g)																			
116,1																			
węglowod. ogółem (g)																			
66,6																			
tłuszcz ogółem (g)																			
24,4																			
sól (g)																			
310,4																			
energia z tłuszczu (kcal)																			
48																			
energia z białka (kcal)																			
20,3																			
energia z węglowod. (kcal)																			
2327,8																			
energia z ogółem (kcal)																			
2327,8																			
energia z ogółem (kcal)																			
2327,8																			
energia z ogółem (kcal)																			
2327,8																			
energia z ogółem (kcal)																			
2327,8																			
energia z ogółem (kcal)																			
2327,8																			
energia z ogółem (kcal)																			
2327,8																			
energia z ogółem (kcal)																			
2327,8																			
energia z ogółem (kcal)																			
2327,8																			
energia z ogółem (kcal)																			
2327,8																			
energia z ogółem (kcal)																			
2327,8																			
energia z ogółem (kcal)																			
2327,8																			
energia z ogółem (kcal)																			
2327,8																			
energia z ogółem (kcal)																			
2327,8																			
energia z ogółem (kcal)																			
2327,8																			
energia z ogółem (kcal)																			
2327,8																			
energia z ogółem (kcal)																			
2327,8																			
energia z ogółem (kcal)																			
2327,8																			
energia z ogółem (kcal)																			
2327,8																			
energia z ogółem (kcal)																			
2327,8																			
energia z ogółem (kcal)																			
2327,8																			
energia z ogółem (kcal)																			
2327,8																			
energia z ogółem (kcal)																			
2327,8																			
energia z ogółem (kcal)																			
2327,8																			
energia z ogółem (kcal)																			
2327,8																			
energia z ogółem (kcal)																			
2327,8																			
energia z ogółem (kcal)																			
2327,8																			
energia z ogółem (kcal)																			
2327,8																			
energia z ogółem (kcal)																			
2327,8																			
energia z ogółem (kcal)																			
2327,8																			
energia z ogółem (kcal)																			
2327,8																			
energia z ogółem (kcal)																			
2327,8																			
energia z ogółem (kcal)																			
2327,8																			
energia z ogółem (kcal)																			
2327,8																			
energia z ogółem (kcal)																			
2327,8																			
energia z ogółem (kcal)																			
2327,8																			
energia z ogółem (kcal)																			
2327,8																			
energia z ogółem (kcal)																			
2327,8																			
energia z ogółem (kcal)																			
2327,8																			
energia z ogółem (kcal)																			
2327,8																			
energia z ogółem (kcal)																			
2327,8																			
energia z ogółem (kcal)																			
2327,8																			
energia z ogółem (kcal)																			
2327,8																			
energia z ogółem (kcal)																			
2327,8																			
energia z ogółem (kcal)																			
2327,8																			
energia z ogółem (kcal)																			
2327,8																			
energia z ogółem (kcal)																			
2327,8																			
energia z ogółem (kcal)																			
2327,8																			
energia z ogółem (kcal)																			
2327,8																			
energia z ogółem (kcal)																			
2327,8																			
energia z ogółem (kcal)																			
2327,8																			
energia z ogółem (kcal)																			
2327,8																			
energia z ogółem (kcal)																			
2327,8																			
energia z ogółem (kcal)																			
2327,8																			
energia z ogółem (kcal)																			
2327,8																			
energia z ogółem (kcal)																			
2327,8																			
energia z ogółem (kcal)																			
2327,8																			
energia z ogółem (kcal)																			
2327,8																			
energia z ogółem (kcal)																			
2327,8																			
energia z ogółem (kcal)																			
2327,8																			
energia z ogółem (kcal)																			
2327,8																			
energia z ogółem (kcal)																			
2327,8																			
energia z ogółem (kcal)																			
2327,8																			
energia z ogółem (kcal)																			
2327,8																			
energia z ogółem (kcal)																			
2327,8																			
energia z ogółem (kcal)																			
2327,8																			
energia z ogółem (kcal)																			
2327,8																			
energia z ogółem (kcal)																			
2327,8																			
energia z ogółem (kcal)																			
2327,8																			
energia z ogółem (kcal)																			
2327,8																			
energia z ogółem (kcal)																			
2327,8																			
energia z ogółem (kcal)																			
2327,8																			
energia z ogółem (kcal)																			
2327,8																			
energia z ogółem (kcal)																			
2327,8																			
energia z ogółem (																			

ŚRODA 17.12.2025			JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC			Bacterino								
PODSTAWOWA	Y	ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA	Y	ALERGEN	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Y	ALERGEN	BOGATOBIAŁKOWA	Y	ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	Y	ALERGEN
herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml		
pieczywo pszenno-żytnie 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 w plastekach gotowana 30g			ogórek zielony 30g			marchew w plastekach gotowana 30g			marchew w plastekach gotowana 30g		
sałata zielona 10g			sałata zielona 10g			sałata zielona 10g			sałata zielona 10g			sałata zielona 10g		
szynka drobiowa gotowana 60g			szynka drobiowa gotowana 60g			szynka drobiowa gotowana 60g			szynka drobiowa gotowana 60g			szynka drobiowa gotowana 60g		
serek fromage 60g	7		serek fromage 80g	7		serek fromage 80g	7		serek fromage 80g	7		serek fromage 80g	7	
II						jabłko 150g			jabłko 200g					
zupa kalafiorowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,marchew, pietruszka, seler, kalafior, ryż biały) 300g	9		zupa kalafiorowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,marchew, pietruszka, seler, kalafior, ryż biały) 300g	9		zupa kalafiorowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,marchew, pietruszka, seler, kalafior, ryż biały) 300g	9		zupa kalafiorowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,marchew, pietruszka, seler, kalafior, ryż biały) 300g	9		zupa kalafiorowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,marchew, pietruszka, seler, kalafior, ryż biały) 300g	9	
pulpet warzywny z tofu duszony w sosie koperkowym (cukinia 100g, tofu naturalne 100g, marchew 50g, jaja, zielona pietruszka, koper, olej rzepakowy) 300g	3,6		pulpet warzywny z tofu duszony w sosie koperkowym (cukinia 100g, tofu naturalne 100g, marchew 50g, jaja, zielona pietruszka, koper, olej rzepakowy) 300g	3,6		pulpet warzywny z tofu duszony w sosie koperkowym (cukinia 100g, tofu naturalne 100g, marchew 50g, jaja, zielona pietruszka, koper, olej rzepakowy) 300g	3,6		pulpet warzywny z tofu duszony w sosie koperkowym (cukinia 100g, tofu naturalne 100g, marchew 50g, jaja, zielona pietruszka, koper, olej rzepakowy) 300g	3,6		pulpet warzywny z tofu duszony w sosie koperkowym (cukinia 100g, tofu naturalne 100g, marchew 50g, jaja, zielona pietruszka, koper, olej rzepakowy) 300g	3,6	
ziemniak z wody 200g			ziemniak z wody 200g			ziemniak z wody 200g			ziemniak z wody 200g			ziemniak z wody 200g		
ogórek kiszony 120g			brokuł z wody 120g			ogórek kiszony 120g			brokuł z wody 120g			brokuł z wody 120g		
herbata owocowa 250ml			herbata owocowa 250ml			herbata owocowa 250ml			herbata owocowa 250ml			herbata owocowa 250ml		
herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml		
pieczywo pszenno-żytnie 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	
pomidorki koktajlowe 60g			pomidorki koktajlowe 60g			pomidorki koktajlowe 60g			pomidorki koktajlowe 60g			pomidorki koktajlowe 60g		
papryka konserwowa czerwona 30g			burak gotowany plastry 30g			papryka konserwowa czerwona 30g			burak gotowany plastry 30g			burak gotowany plastry 30g		
sałata zielona 10g			sałata zielona 10g			sałata zielona 10g			sałata zielona 10g			sałata zielona 10g		
ser typu włoskiego plastry 60g	7		ser typu włoskiego plastry 60g	7		ser typu włoskiego plastry 60g	7		ser typu włoskiego plastry 60g	7		ser typu włoskiego plastry 60g	7	
sałatka jarzynowa z gotowanym kurczakiem na jogurcie (marchew 30g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, kukurydza 20g, kurczak gotowany 50g, sól, pieprz, ziola, jogurt naturalny 20g) 100g	7		sałatka jarzynowa z gotowanym kurczakiem na jogurcie (marchew 30g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, kukurydza 20g, kurczak gotowany 50g, sól, pieprz, ziola, jogurt naturalny 20g) 100g	7		sałatka jarzynowa z gotowanym kurczakiem na jogurcie (marchew 30g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, kukurydza 20g, kurczak gotowany 50g, sól, pieprz, ziola, jogurt naturalny 20g) 100g	7		sałatka jarzynowa z gotowanym kurczakiem na jogurcie (marchew 30g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, kukurydza 20g, kurczak gotowany 50g, sól, pieprz, ziola, jogurt naturalny 20g) 100g	7		sałatka jarzynowa z gotowanym kurczakiem na jogurcie (ziemniak, marchew 30g, pietruszka 20g, kurczak gotowany 50g, sól, pieprz, ziola, jogurt naturalny 20g) 100g	7	
III 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	
energeta (kcal)	2 043		2 027			2 190			2 137			2 036		
białko (g)	117,7		117,8			118,3			125,7			119,4		
węglowod. ogółem (g)	55,9		56,1			61,8			60,5			57,1		
energia tłuszczowa nasycona (g)	27		26,8			27,6			27,8			26,9		
węglowod. ogółem (g)	302,2		303,9			313,6			308,6			307,2		
energia i (disacharydy (g)	50,2		51,8			42,3			48,9			43,1		
błonnik (g)	25,8		26,1			41,9			28,8			37,4		
sól	3025		3867,4			3123,2			2189,4			3971		

CZWARTEK 18.12.2025				JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC				Catering																	
PODSTAWOWA		Y	ALBROEN	LATWOSTRAWNA		Y	ALBROEN	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Y	ALBROEN	BOGATOBIAŁKOWA		Y	ALBROEN	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		Y	ALBROEN						
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								
rzodkiewka	30g			burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną	30g			rzodkiewka	30g			burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną	30g			burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną	30g								
kielki słonecznika	10g			kielki słonecznika	10g			kielki słonecznika	10g			kielki słonecznika	10g			kielki słonecznika	10g								
szynka kanapkowa drobiowa	80g			szynka kanapkowa drobiowa	80g			szynka kanapkowa drobiowa	80g			szynka kanapkowa drobiowa	80g			szynka kanapkowa drobiowa	80g								
serek kanapkowy koperkowy	60g	7		serek kanapkowy koperkowy	60g	7		serek kanapkowy koperkowy	60g	7		serek kanapkowy koperkowy	60g	7		serek kanapkowy koperkowy	60g	7							
								mandarynka				100g					mandarynka				100g				
zupa szpinakowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,szpinak, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak 100g)				zupa szpinakowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,szpinak, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak 100g)				zupa szpinakowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,szpinak, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak 100g)				zupa szpinakowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,szpinak, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak 100g)				zupa szpinakowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,szpinak, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak 100g)									
pieczony kotlet drobiowy mielony w sosie ziołowym (jaja, mięso drobiowe, mąka pszenna)				200g (150g,50g)	1a,3		pieczony kotlet drobiowy mielony w sosie ziołowym (jaja, mięso drobiowe, mąka pszenna)	200g (150g,50g)	1a,3		pieczony kotlet drobiowy mielony w sosie ziołowym (jaja, mięso drobiowe, mąka pszenna)	200g (150g,50g)	1a,3		pieczony kotlet drobiowy mielony w sosie ziołowym (jaja, mięso drobiowe, mąka pszenna)	200g (150g,50g)	1a,3								
ryż basmati				150g			ryż basmati	150g			ryż basmati	150g			ryż basmati	150g									
biała kapusta z olejem rzepakowym				120g			marchewka baby gotowana	120g			biała kapusta z olejem rzepakowym	120g			marchewka baby gotowana	120g									
herbata owocowa				250ml			herbata owocowa	250ml			herbata owocowa	250ml			herbata owocowa	250ml									
herbata czarna pieczywo pszenno-żytne masło extra pomidor ogórek roszponka sałatka makaronowa z serem typu włoskiego i cukinią (makaron rurki pszenne 100g, ser typu włoskiego, cukinia, sól, pieprz, zioła, olej rzepakowy) szynka wieprzowa parzona				herbata czarna pieczywo pszenne masło extra pomidor marchewka baby gotowana roszponka sałatka makaronowa z serem typu włoskiego i cukinią (makaron rurki pszenne 100g, ser typu włoskiego, cukinia, sól, pieprz, zioła, olej rzepakowy) szynka wieprzowa parzona				herbata czarna pieczywo pszenne razowe masło extra pomidor ogórek roszponka sałatka makaronowa z serem typu włoskiego i cukinią (makaron rurki pszenne razowy 100g, ser typu włoskiego, cukinia, sól, pieprz, zioła, olej rzepakowy) szynka wieprzowa parzona				herbata czarna pieczywo pszenno-żytne masło extra pomidor marchewka baby gotowana roszponka sałatka makaronowa z serem typu włoskiego i cukinią (makaron rurki pszenne 100g, ser typu włoskiego, cukinia, sól, pieprz, zioła, olej rzepakowy) szynka wieprzowa parzona				herbata czarna pieczywo pszenno-żytne masło extra pomidor marchewka baby gotowana roszponka sałatka makaronowa z serem typu włoskiego i cukinią (makaron rurki pszenne 100g, ser typu włoskiego, cukinia, sól, pieprz, zioła, olej rzepakowy) szynka wieprzowa parzona									
jogurt naturalny				150g	7		jogurt naturalny	150g	7		jogurt naturalny	150g	7		jogurt naturalny	150g	7								
2 193				2 177				2 246				2 209				2 227									
107,5				106,7				109,1				110,7				110,6									
74,3				74,9				80,1				79,1				76,2									
26,2				26,1				26,8				27,4				26,3									
278,5				280,6				291				276,8				291									
49,8				52,6				43,7				49,8				51,7									
28				29				44,3				26,7				39,6									
1790,9				2725,3				1910,8				830,9				2835,1									

PIĄTEK 19.12.2025														
JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC														
PODSTAWOWA	Y	ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA	Y	ALERGEN	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW	Y	ALERGEN	BOGATOBIĄLKOWA	Y	ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	Y	ALERGEN
herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml		
pieczywo pszenno-żytnie 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 wiejski z koperkiem 60g	7		serek wiejski z koperkiem 60g	7		serek wiejski z koperkiem 60g	7		serek wiejski z koperkiem 80g	7		serek wiejski z koperkiem 60g	7	
połędwica drobiowa 60g			połędwica drobiowa 60g			połędwica drobiowa 60g			połędwica drobiowa 80g			połędwica drobiowa 60g		
						gruszka 150g			gruszka 150g					
zupa marchewkowa z kurkumą (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki, marchew ,seler, pietruszka, dynia) 300g	9		zupa marchewkowa z kurkumą (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki, marchew ,seler, pietruszka, dynia) 300g	9		zupa jarzynowa z kurkumą (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki, marchew ,seler, pietruszka, dynia) 300g	9		zupa marchewkowa z kurkumą (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki, marchew ,seler, pietruszka, dynia) 300g	9		zupa marchewkowa z kurkumą (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki, marchew ,seler, pietruszka, dynia) 300g	9	
ryba pieczona w cieście w sosie koperkowym (mintaj, mąka pszenna, jaja, koper, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 200g	1a,3,4		ryba pieczona w cieście w sosie koperkowym (mintaj, mąka pszenna, jaja, koper, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 200g	1a,3,4		ryba pieczona w cieście w sosie koperkowym (mintaj, mąka pszenna razowa, jaja, koper, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 200g	1a,3,4		ryba pieczona w cieście w sosie koperkowym (mintaj, mąka pszenna, jaja, koper, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 200g	1a,3,4		ryba pieczona w cieście w sosie koperkowym (mintaj, mąka pszenna, jaja, koper, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 200g	1a,3,4	
puree z ziemniaka i kalafiora 200g			puree z ziemniaka i kalafiora 200g (70:30)			ziemniaki z wody 200g			puree z ziemniaka i kalafiora 200g (70:30)			puree z ziemniaka i kalafiora 200g (70:30)		
surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym i ziołami, sól, pieprz 120g			burak tarty z olejem rzepakowym i pietruszką 120g			surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym i ziołami, sól, pieprz 120g			surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym i ziołami, sól, pieprz 120g			burak tarty z olejem rzepakowym i pietruszką 120g		
herbata owocowa 250ml			herbata owocowa 250ml			herbata owocowa 250ml			herbata owocowa 250ml			herbata owocowa 250ml		
herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml		
pieczywo pszenno-żytnie 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 cukinii (cukinia, koper, sól, olej) 30g			ogórek zielony 30g			pasta z cukinii (cukinia, koper, sól, olej) 30g			pasta z cukinii (cukinia, koper, sól, olej) 30g		
sałata zielona 10g			sałata zielona 10g			sałata zielona 10g			sałata zielona 10g			sałata zielona 10g		
ser żółty 60g	7		ser żółty odtłuszczony 60g	7		ser żółty 60g	7		ser żółty odtłuszczony 60g	7		ser żółty odtłuszczony 60g	7	
frankfurterka z wody 60g			frankfurterka z wody 60g			frankfurterka z wody 60g			frankfurterka z wody 60g			frankfurterka z wody 60g		
						maślanka 150ml	7		maślanka 150ml	7		maślanka 150ml	7	
energeta (kcal)	2125		energeta (kcal)	2110		energeta (kcal)	2187		energeta (kcal)	2196		energeta (kcal)	2153	
białko (g)	107,7		białko (g)	108		białko (g)	110,4		białko (g)	116,9		białko (g)	110,7	
węglowod. ogółem (g)	60,3		węglowod. ogółem (g)	60,8		węglowod. ogółem (g)	66,4		węglowod. ogółem (g)	64,8		węglowod. ogółem (g)	62,2	
energia (kcal)	25		energia (kcal)	24,9		energia (kcal)	25,8		energia (kcal)	26		energia (kcal)	25,1	
węglowod. ogółem (g)	298,3		węglowod. ogółem (g)	304,1		węglowod. ogółem (g)	337,1		węglowod. ogółem (g)	323		węglowod. ogółem (g)	309,1	
energia (kcal)	42,9		energia (kcal)	50,7		energia (kcal)	48,5		energia (kcal)	54,6		energia (kcal)	54,2	
białko (g)	34		białko (g)	33,8		białko (g)	31,3		białko (g)	36,7		białko (g)	44,5	
węglowod. ogółem (g)	2658,2		węglowod. ogółem (g)	3009,6		węglowod. ogółem (g)	2826,8		węglowod. ogółem (g)	1851,8		węglowod. ogółem (g)	3721,1	

SOBOTA 20.12.2025																																																	
JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC																																																	
caterino																																																	
PODSTAWOWA			Y	ALERGEN	LATWOSTRAWNA			Y	ALERGEN	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW			Y	ALERGEN	BOGATOBIAŁKOWA			Y	ALERGEN	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO			Y	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	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	pieczywo graham			90g	1a																				
masło extra			10g	7	masło extra			10g	7	masło extra			10g	7	masło extra			10g	7	masło extra			10g	7	masło extra			10g	7																				
pomidor			60g		pomidor			60g		pomidor			60g		pomidor			60g		pomidor			60g		pomidor			60g																					
ogórek kiszony			30g		marchew gotowana, kostka			30g		ogórek kiszony			30g		marchew gotowana, kostka			30g		marchew gotowana, kostka			30g		marchew gotowana, kostka			30g																					
kielki słonecznika			10g		kielki słonecznika			10g		kielki słonecznika			10g		kielki słonecznika			10g		kielki słonecznika			10g		kielki słonecznika			10g																					
pasta jajeczna z majonezem i koperkiem					pasta jajeczna z majonezem i koperkiem					pasta jajeczna z majonezem i koperkiem					pasta jajeczna z majonezem i koperkiem					pasta jajeczna z majonezem i koperkiem					pasta jajeczna z majonezem i koperkiem																								
(jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz)			100g	3	(jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz)			100g	3	(jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz)			100g	3	(jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz)			100g	3	(jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz)			100g	3	(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			80g		szynka wiejska gotowana			60g		szynka wiejska gotowana			60g																					
II												banan zielony												1szt	banan												1szt												
zupa jarzynowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny, cukinia 100g, ziemniaki 100g, brokuł 50g, marchew 50g,) makaron z sosem warzywnym (makaron pszenny rurki, passata pomidorowa, szpinak, tofu naturalne, cukinia, marchew, brokuł (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką herbata owocowa			300g	1a, 9	zupa jarzynowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny, cukinia 100g, ziemniaki 100g, brokuł 50g, marchew 50g,) makaron z sosem warzywnym (makaron pszenny rurki, passata pomidorowa, szpinak, tofu naturalne, cukinia, marchew, brokuł (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) burak tarty z olejem rzepakowym i pietruszką herbata owocowa			300g	1a, 9	zupa jarzynowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny, cukinia 100g, ziemniaki 100g, brokuł 50g, marchew 50g,) makaron z sosem warzywnym (makaron pszenny razowy rurki, passata pomidorowa, szpinak, tofu naturalne, cukinia, marchew, brokuł (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką herbata owocowa			300g	1a, 9	zupa jarzynowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny, cukinia 100g, ziemniaki 100g, brokuł 50g, marchew 50g,) makaron z sosem warzywnym (makaron pszenny rurki, passata pomidorowa, szpinak, tofu naturalne, cukinia, marchew, brokuł (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) burak tarty z olejem rzepakowym i pietruszką herbata owocowa			300g	1a, 9	zupa jarzynowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny, cukinia 100g, ziemniaki 100g, brokuł 50g, marchew 50g,) makaron z sosem warzywnym (kurczak, makaron pszenny rurki, szpinak, cukinia, marchew, brokuł (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) burak tarty z olejem rzepakowym i pietruszką herbata owocowa			300g	1a, 9	zupa jarzynowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny, cukinia 100g, ziemniaki 100g, brokuł 50g, marchew 50g,) makaron z sosem warzywnym (kurczak, makaron pszenny rurki, szpinak, cukinia, marchew, brokuł (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) burak tarty z olejem rzepakowym i pietruszką herbata owocowa			300g	1a, 9																				
			350g	1a,3,6 ,9				350g	1a,3,6 ,9				350g	1a,3,6 ,9				350g	1a,3,6 ,9				350g	1a,3,6 ,9																									
			120g					120g					120g					120g					120g																										
			250ml					250ml					250ml					250ml					250ml																										
			250ml					250ml					250ml					250ml					250ml																										
			90g	1a,1b				90g	1a				90g	1a				90g	1a,1b				90g	1a																									
			10g	7				10g	7				10g	7				10g	7				10g	7																									
			60g					60g					60g					60g					60g																										
			30g					30g					30g					30g					30g																										
			10g					10g					10g					10g					10g																										
100g		100g		100g		100g		100g																																									
60g	7	60g	7	60g	7	60g	7	60g	7																																								
jogurt naturalny			150g	7	jogurt naturalny			150g	7	jogurt naturalny			150g	7	jogurt naturalny			150g	7	jogurt naturalny			150g	7	jogurt naturalny			150g	7																				
III																																																	
szareńka (herat)			2 008		szareńka (herat)			2 097		szareńka (herat)			2 168		szareńka (herat)			2 154		szareńka (herat)			2 036		szareńka (herat)			2 036																					
szareńka (herat)			108,3		szareńka (herat)			108,2		szareńka (herat)			112,5		szareńka (herat)			115,3		szareńka (herat)			111,3		szareńka (herat)			111,3																					
szareńka (herat)			60,9		szareńka (herat)			61,5		szareńka (herat)			72,6		szareńka (herat)			70,8		szareńka (herat)			62,8		szareńka (herat)			62,8																					
szareńka (herat)			19,5		szareńka (herat)			19,4		szareńka (herat)			20,1		szareńka (herat)			20,1		szareńka (herat)			19,6		szareńka (herat)			19,6																					
szareńka (herat)			287,9		szareńka (herat)			289,9		szareńka (herat)			309,3		szareńka (herat)			294,3		szareńka (herat)			298,6		szareńka (herat)			298,6																					
szareńka (herat)			41,9		szareńka (herat)			45,9		szareńka (herat)			40,9		szareńka (herat)			37		szareńka (herat)			33,2		szareńka (herat)			33,2																					
szareńka (herat)			26,6		szareńka (herat)			26,2		szareńka (herat)			43,5		szareńka (herat)			29		szareńka (herat)			37,3		szareńka (herat)			37,3																					
szareńka (herat)			2961,4		szareńka (herat)			3887		szareńka (herat)			3128,5		szareńka (herat)			2031,7		szareńka (herat)			4024,3		szareńka (herat)			4024,3																					

NIEDZIELA 21.12.2025				JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC				catering			
PODSTAWOWA		ALERGEN Y	LATWOSTRAWNA	ALERGEN Y	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGEN Y	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGEN Y	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGEN 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
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 kiszony	30g		burak gotowany, plastry	30g		ogórek kiszony	30g		burak gotowany, plastry	30g	
miks салат	10g		miks салат	10g		miks салат	10g		miks салат	10g	
fritata warzywna (jaja 90g, szpinak 50g, cukinia 50g, papryka, 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, papryka, olej rzepakowy 5g, sól, pieprz)	100g	3	fritata warzywna (jaja 90g, szpinak 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy 5g, sól, pieprz)	100g	3
szynka wieprzowa parzona	80g		szynka wieprzowa parzona	80g		szynka wieprzowa parzona	80g		szynka wieprzowa parzona	80g	
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	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem ryżowym 150g	300g	1a,9	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9
eskalopki wieprzowe duszone w sosie warzywnym (topatka wieprzowa 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 (topatka wieprzowa 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 (topatka wieprzowa 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 (topatka wieprzowa 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, zioła, sól, pieprz)	200g	9
ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g	
kapusta kiszona z marchewką i olejem rzepakowym	120g		marchew tarta z olejem rzepakowym	120g		kapusta kiszona z marchewką i olejem rzepakowym	120g		marchew tarta z olejem rzepakowym	120g	
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	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 zielona	30g		pasta z dyni i marchwii (dynia, marchew gotowane, sól, pietruszka nać, olej)	30g		papryka zielona	30g		pasta z dyni i marchwii (dynia, marchew gotowane, sól, pietruszka nać, olej)	30g	
sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g	
twaróg półtłusty plastry	100g	7	twaróg półtłusty plastry	100g	7	twaróg półtłusty plastry	100g	7	twaróg półtłusty plastry	100g	7
pasta z makreli w sosie własnym z ogórkiem kiszonym bez skórki z ziołami	100g	4	pasta z makreli w sosie własnym z ogórkiem kiszonym bez skórki z ziołami	100g	4	pasta z makreli w sosie własnym z ogórkiem kiszonym bez skórki z ziołami	100g	4	pasta z makreli w sosie własnym z ogórkiem kiszonym bez skórki z ziołami	100g	4
maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7

PONIEDZIAŁEK 22.12.2025			JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC			iCatering								
PODSTAWOWA		ALERGEN Y	ŁATWOSTRAWNA		ALERGEN Y	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW		ALERGEN Y	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGEN Y	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGEN Y
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	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 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	7	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7
szynka kanapkowa drobiowa	60g		szynka kanapkowa drobiowa	60g		szynka kanapkowa drobiowa	60g		szynka kanapkowa drobiowa	60g		szynka kanapkowa drobiowa	60g	
II						mandarynka	100g		mandarynka	100g				
zupa selerowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, ziemniaki 100g)	300g	9	zupa selerowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, ziemniaki 100g)	300g	9	zupa selerowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, ziemniaki 100g)	300g	9	zupa selerowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, ziemniaki 100g)	300g	9	zupa selerowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, ziemniaki 100g)	300g	9
łopatka wieprzowa duszona w sosie tymiankowym (karkówka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola)	200g	1a,9	łopatka wieprzowa duszona w sosie tymiankowym (karkówka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola)	200g	1a,9	łopatka wieprzowa duszona w sosie tymiankowym (karkówka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola)	200g	1a,9	łopatka wieprzowa duszona w sosie tymiankowym (karkówka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola)	200g	1a,9	łopatka wieprzowa duszona w sosie tymiankowym (karkówka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola)	200g	1a,9
kasza bulgur	150g		kasza bulgur	150g		kasza bulgur	150g		kasza bulgur	150g		kasza bulgur	150g	
surówka z czerwonej kapusty (olej rzepakowy, nać pietruszka)	120g		buraki tarte (burak, sól, pieprz, olej rzepakowy, pietruszka nać)	120g		surówka z czerwonej kapusty (olej rzepakowy, nać pietruszka)	120g		buraki tarte (burak, sól, pieprz, olej rzepakowy, pietruszka nać)	120g		buraki tarte (burak, sól, pieprz, olej rzepakowy, pietruszka nać)	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	
rzodkiewka	30g		burak gotowany plastry	30g		rzodkiewka	30g		burak gotowany plastry	30g		burak gotowany plastry	30g	
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	7
szynka kanapkowa wieprzowa	60g		szynka kanapkowa wieprzowa	60g		szynka kanapkowa wieprzowa	60g		szynka kanapkowa wieprzowa	60g		szynka kanapkowa wieprzowa	60g	
III kefir	200ml	7	kefir	200ml	7	kefir	200ml	7	kefir	200ml	7	kefir	200ml	7

WTOREK 23.12.2025			JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC			Caterina			
PODSTAWOWA	ALERGEN Y	ŁATWOSTRAWNA	ALERGEN Y	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGEN Y	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGEN Y	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGEN Y
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 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		ogórek małosolny 30g		burak gotowany, kostka 30g		burak gotowany, kostka 30g	
roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g	
jaja na twardo 120g	3	jaja na miękko 120g	3	jaja na twardo 120g	3	jaja na miękko 120g	3	jaja na miękko 120g	3
kiełbasa biała wieprzowa z wody 60g		kiełbasa biała wieprzowa z wody 60g		kiełbasa biała wieprzowa z wody 60g		kiełbasa biała wieprzowa z wody 80g		kiełbasa biała wieprzowa z wody 60g	
==				mandarynka 80g		mandarynka 80g			
* 									

ŚRODA 24.12.2025				JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC				Catering			
PODSTAWOWA		ALERGEN Y	LATWOSTRAWNA	ALERGEN Y	Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGEN Y	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGEN Y	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGEN Y	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytne	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a,1b	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		burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną	30g		ogórek zielony	30g		burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną	30g	
miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g	
pasta twarogowa z rzodkiewką	80g	7	pasta twarogowa z koperkiem	80g	7	pasta twarogowa z rzodkiewką	80g	7	pasta twarogowa z koperkiem	80g	
szynka kanapkowa drobiowa	60g		szynka kanapkowa drobiowa	60g		szynka kanapkowa drobiowa	60g		szynka kanapkowa drobiowa	60g	
a ciasto marchewkowe (marchew, olej rzepakowy, jaja, mąka pszenna, stevia, proszek do pieczenia)	100g	1a,3	ciasto marchewkowe (marchew, olej rzepakowy, jaja, mąka pszenna, stevia, proszek do pieczenia)	100g	1a,3	ciasto marchewkowe (marchew, olej rzepakowy, jaja, mąka pszenna razowa, stewia, proszek do pieczenia)	100g	1a,3	ciasto marchewkowe (marchew, olej rzepakowy, jaja, mąka pszenna, stevia, proszek do pieczenia)	100g	
barszcz czerwony z uszkami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki, kwasek cyrtnowy, buraki, uszka z pieczarkami (mąka pszenna, pieczarka, olej, sól, pieprz, bułka tarta))	300g	1a,9	barszcz czerwony z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki, kwasek cyrtnowy)	300g	1a,9	jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	1a,9	jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	
pieczony filet z dorsza (dorsz, mleko, sól, pieprz, ziola)	150g	4,7	pieczony filet z dorsza (dorsz, mleko, sól, pieprz, ziola)	150g	4,7	pieczony filet z dorsza (dorsz, mleko, sól, pieprz, ziola)	150g	4,7	pieczony filet z dorsza (dorsz, mleko, sól, pieprz, ziola)	150g	
puree z ziemniaka i kalafiora	200g (150g;50g)		puree z ziemniaka i kalafiora	200g (150g;50g)		ziemniaki z wody	200g		puree z ziemniaka i kalafiora	200g (150g;50g)	
surówka z kapusty pekińskiej z pietruszką	120g		tarta marchewka z jabłkiem	120g		surówka z kapusty pekińskiej z pietruszką	120g		tarta marchewka z jabłkiem	120g	
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytne	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a,1b	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	
rzodkiewka	30g		pasta z pieczonego buraka (burak, olej, sól, pietruszka nać)	30g		rzodkiewka	30g		pasta z pieczonego buraka (burak, olej, sól, pietruszka nać)	30g	
sałata zielona masłowa	10g		sałata zielona masłowa	10g		sałata zielona masłowa	10g		sałata zielona masłowa	10g	
sałatka jarzynowa (ziemniak, pietruszka, seler, ogórek kiszony, majonez odtłuszczony, natka pietruszki)	(50g;50g, 30g;30g,2 0g;10g;10 g)	3,9, 10	sałatka jarzynowa (ziemniak, pietruszka, seler, ogórek kiszony, majonez odtłuszczony, natka pietruszki)	(50g;50g, 30g;30g,2 0g;10g;10g)	3,9, 10	sałatka jarzynowa (ziemniak, pietruszka, seler, ogórek kiszony, majonez odtłuszczony, natka pietruszki)	(50g;50g, 30g;30g,2 0g;10g;10g)	3,9, 10	sałatka jarzynowa (ziemniak, pietruszka, seler, ogórek kiszony, majonez odtłuszczony, natka pietruszki)	(50g;50g, 30g;30g,2 0g;10g;10g)	
ryba po grecku (mintaj, marchew, olej rzepakowy, pietruszka, seler)	150g	4,9	ryba po grecku (mintaj, marchew, olej rzepakowy, pietruszka, seler)	150g	4,9	ryba po grecku (mintaj, marchew, olej rzepakowy, pietruszka, seler)	150g	4,9	ryba po grecku (mintaj, marchew, olej rzepakowy, pietruszka, seler)	150g	
a maślanka, mandarynka	150ml, 50g	7	maślanka, mandarynka	150ml, 50g	7	maślanka, mandarynka	150ml, 50g	7	maślanka, mandarynka	150ml, 50g	
Energia (kcal)	2 143		2 213		2 287	2 284	2 279				
Białko (g)	124		135,1		138	144,1	139,5				
Tłuszcze ogółem (g)	50,2		53,5		59	57,7	55,1				
Tłuszcze nasycone (g)	18		18,1		18,8	19	18,2				
Węglowodory ogółem (g)	310,1		313,2		325,1	310,4	328,3				
Woda (litry)	58,9		58,2		58,8	57,9	58,3				
Woda (ml)	35,1		35,1		35,8	39,2	40,9				
Woda (g)	2033,9		2078,3		2229,2	1310	3198,8				

CZWARTEK 25.12.2025				JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC				locatering												
PODSTAWOWA		Y	ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA		Y	ALERGEN	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Y	ALERGEN	BOGATOBIAŁKOWA		Y	ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		Y	ALERGEN	
herbata czarna		250ml		herbata czarna		250ml		herbata czarna		250ml		herbata czarna		250ml		herbata czarna		250ml		
pieczywo pszenno-żytnie		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 w plasterach z pietruszką zieloną		30g		ogórek zielony		30g		burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną		30g		burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną		30g		
miks sałat		10g		miks sałat		10g		miks sałat		10g		miks sałat		10g		miks sałat		10g		
serek grani		60g	7	serek grani		60g	7	serek grani		60g	7	serek grani z kiszonym ogórkiem		80g	7	serek grani		60g	7	
szynka drobiowa gotowana		60g		szynka drobiowa gotowana		60g		szynka drobiowa gotowana		60g		szynka drobiowa gotowana		60g		szynka drobiowa gotowana		60g		
szarlotka (mąka owsiana, mąka pszenna, erytrytol,proszek do pieczenia, mus jabłkowy z kawałkami, cynamon, masło 30g)		100g	1a	szarlotka (mąka owsiana, mąka pszenna, erytrytol,proszek do pieczenia, mus jabłkowy z kawałkami, cynamon, masło 30g)		100g	1a	szarlotka (mąka owsiana, mąka pszenna razowa, erytrytol,proszek do pieczenia, mus jabłkowy z kawałkami, cynamon, masło 30g)		100g	1a	szarlotka (mąka owsiana, mąka pszenna, erytrytol,proszek do pieczenia, mus jabłkowy z kawałkami, cynamon, masło 30g)		100g	1a	szarlotka (mąka owsiana, mąka pszenna, erytrytol,proszek do pieczenia, mus jabłkowy z kawałkami, cynamon, masło 30g)		100g	1a	
zupa warzywna z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak młody 100g)		300g	9	zupa warzywna z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak młody 100g)		300g	9	zupa warzywna z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak młody 100g)		300g	9	zupa warzywna z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak młody 100g)		300g	9	zupa warzywna z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak młody 100g)		300g	9	
pieczone trybowane udko z kurczaka w sosie ziołowym (sól, pieprz, zioła, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)		200g	9	pieczone trybowane udko z kurczaka w sosie ziołowym (sól, pieprz, zioła, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)		200g	9	pieczone trybowane udko z kurczaka w sosie ziołowym (sól, pieprz, zioła, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)		200g	9	pieczone trybowane udko z kurczaka w sosie ziołowym (sól, pieprz, zioła, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)		200g	9	pieczone trybowane udko z kurczaka w sosie ziołowym (sól, pieprz, zioła, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)		200g	9	
puree z ziemniaka i pietruszki z masłem (70:30)		200g	7	puree z ziemniaka i pietruszki z masłem (70:30)		200g	7	puree z ziemniaka i pietruszki z masłem (70:30)		200g	7	puree z ziemniaka i pietruszki z masłem (70:30)		200g	7	puree z ziemniaka i pietruszki z masłem (70:30)		200g	7	
kapusta kiszona z marchewką		120g		burak tarty		120g		kapusta kiszona z marchewką		120g		burak tarty		120g		burak tarty		120g		
herbata owocowa		250ml		herbata owocowa		250ml		herbata owocowa		250ml		herbata owocowa		250ml		herbata owocowa		250ml		
herbata czarna		250ml		herbata czarna		250ml		herbata czarna		250ml		herbata czarna		250ml		herbata czarna		250ml		
pieczywo pszenno-żytnie		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	
rzodkiewka		60g		pomidor		60g		rzodkiewka		60g		pomidor		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		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		sałata zielona masłowa		10g		
serek kanapkowy z koperkiem		60g	7	serek kanapkowy z koperkiem		60g	7	serek kanapkowy z koperkiem		60g	7	serek kanapkowy z koperkiem		60g	7	serek kanapkowy z koperkiem		60g	7	
szynka wiejska parzona		60g		szynka wiejska parzona		60g		szynka wiejska parzona		60g		szynka wiejska parzona		60g		szynka wiejska parzona		60g		
jogurt naturalny		150ml	7	jogurt naturalny		150ml	7	jogurt naturalny		150ml	7	jogurt naturalny		150ml	7	jogurt naturalny		150ml	7	
energia (kcal)		2 391		energia (kcal)		2 386		energia (kcal)		2 483		energia (kcal)		2 483		energia (kcal)		2 419		
białko (g)		96,8		białko (g)		96,9		białko (g)		98,6		białko (g)		103,3		białko (g)		99,8		
tłuszcze ogółem (g)		66,6		tłuszcze ogółem (g)		67,2		tłuszcze ogółem (g)		72,8		tłuszcze ogółem (g)		71,4		tłuszcze ogółem (g)		68,5		
energia tłuszczonej frakcji (g)		28,3		energia tłuszczonej frakcji (g)		28,1		energia tłuszczonej frakcji (g)		28,9		energia tłuszczonej frakcji (g)		29,2		energia tłuszczonej frakcji (g)		28,3		
węglowod. ogółem (g)		360,3		węglowod. ogółem (g)		364,5		węglowod. ogółem (g)		352		węglowod. ogółem (g)		367,4		węglowod. ogółem (g)		371		
węglowod. dostrawialne (g)		58,5		węglowod. dostrawialne (g)		59,1		węglowod. dostrawialne (g)		50,9		węglowod. dostrawialne (g)		57,1		węglowod. dostrawialne (g)		59,8		
błonnik (g)		35,5		błonnik (g)		35,8		błonnik (g)		53,3		błonnik (g)		38,7		błonnik (g)		46,1		
sól		3105,7		sól		3545,8		sól		3275,7		sól		3183,4		sól		3168,6		

PIĄTEK 26.12.2025				JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC				Bacterina											
PODSTAWOWA		Y	ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA		Y	ALERGEN	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Y	ALERGEN	BOGATOBIAŁKOWA		Y	ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		Y	ALERGEN
herbata czarna	250ml			herbata czarna	250ml			herbata czarna	250ml			herbata czarna	250ml			herbata czarna	250ml		
pieczywo pszenno-żytnie	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 potówki	30g			oliwki czarne potówki	30g			oliwki czarne potówki	30g			oliwki czarne potówki	30g			marchewki baby z wody	30g		
sałata zielona	10g			sałata zielona	10g			sałata zielona	10g			sałata zielona	10g			sałata zielona	10g		
pasta jajeczna z koperkiem (jaja, koper, majonez odtłuszczony, sól, pieprz)	150g	3,10		pasta jajeczna z koperkiem (jaja, koper, majonez odtłuszczony, sól, pieprz)	150g	3,10		pasta jajeczna z koperkiem (jaja, koper, majonez odtłuszczony, sól, pieprz)	150g	3,10		pasta jajeczna z koperkiem (jaja, koper, majonez odtłuszczony, sól, pieprz)	150g	3,10		pasta jajeczna z koperkiem (jaja, koper, majonez odtłuszczony, sól, pieprz)	150g	3,10	
kiełbasa żywiecka	60g			kiełbasa żywiecka	60g			kiełbasa żywiecka	60g			kiełbasa żywiecka	60g			kiełbasa żywiecka	60g		
skyrnik z owocami (skyr, jaja, budyń waniliowy, owoce jagodowe)	100g	3,7		skyrnik z owocami (skyr, jaja, budyń waniliowy, owoce jagodowe)	100g	3,7		skyrnik z owocami (skyr, jaja, budyń waniliowy, owoce jagodowe)	100g	3,7		skyrnik z owocami (skyr, jaja, budyń waniliowy, owoce jagodowe)	100g	3,7		skyrnik z owocami (skyr, jaja, budyń waniliowy, owoce jagodowe)	100g	3,7	
zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, nać)	300g	9		zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, nać)	300g	9		zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, nać)	300g	9		zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, nać)	300g	9		zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, nać)	300g	9	
pulpet wieprzowy gotowany w sosie warzywnym (mięso wieprzowe z topatki, marchew, pietruszka, cukinia, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	250g (100g, 50g, 50g, 50g)	9		pulpet wieprzowy gotowany w sosie warzywnym (mięso wieprzowe z topatki, marchew, pietruszka, cukinia, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	250g (100g, 50g, 50g, 50g)	9		pulpet wieprzowy gotowany w sosie warzywnym (mięso wieprzowe z topatki, marchew, pietruszka, cukinia, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	250g (100g, 50g, 50g, 50g)	9		pulpet wieprzowy gotowany w sosie warzywnym (mięso wieprzowe z topatki, marchew, pietruszka, cukinia, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	250g (100g, 50g, 50g, 50g)	9		pulpet wieprzowy gotowany w sosie warzywnym (mięso wieprzowe z topatki, marchew, pietruszka, cukinia, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	250g (100g, 50g, 50g, 50g)	9	
kasza bułgur	150g	1a		kasza bułgur	150g	1a		kasza bułgur	150g	1a		kasza bułgur	150g	1a		kasza bułgur	150g	1a	
surówka z białej kapusty z koperkiem (olej rzepakowy, sól)	120g			marchewka tarta z jabłtkiem	120g			surówka z białej kapusty z koperkiem (olej rzepakowy, sól)	120g			marchewka tarta z jabłtkiem	120g			marchewka tarta z jabłtkiem	120g		
herbata owocowa	250ml			herbata owocowa	250ml			herbata owocowa	250ml			herbata owocowa	250ml			herbata owocowa	250ml		
herbata czarna	250ml			herbata czarna	250ml			herbata czarna	250ml			herbata czarna	250ml			herbata czarna	250ml		
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1		pieczywo pszenne	100g	1		pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1		pieczywo pszenno-żytnie	100g	1		pieczywo graham	120g	1	
masło extra	10g	7		masło extra	10g	7		masło extra	10g	7		masło extra	10g	7		masło extra	10g	7	
pomidor	60g			pomidor	60g			pomidor	60g			pomidor	60g			pomidor	60g		
ogórek zielony	30g			burak plasty	30g			ogórek zielony	30g			burak plasty	30g			burak plasty	30g		
sałata zielona masłowa	10g			sałata zielona masłowa	10g			sałata zielona masłowa	10g			sałata zielona masłowa	10g			sałata zielona masłowa	10g		
ser typu włoskiego w plastrach	60g	7		ser typu włoskiego w plastrach	60g	7		ser typu włoskiego w plastrach	60g	7		ser typu włoskiego w plastrach	60g	7		ser typu włoskiego w plastrach	60g	7	
sałatka makaronowa (kokardki, razowe) z tuńczykiem z wody, jajkiem na twardo, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym	150g	1a,3,4,7		sałatka makaronowa (kokardki) z tuńczykiem z wody, jajkiem na miękko, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym	150g	1a,3,4,7		sałatka makaronowa (kokardki, razowe) z tuńczykiem z wody, jajkiem na twardo, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym	150g	1a,3,4,7		sałatka makaronowa (kokardki, razowe) z tuńczykiem z wody, jajkiem na miękko, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym	150g	1a,3,4,7		sałatka makaronowa (kokardki) z tuńczykiem z wody, jajkiem na miękko, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym	150g	1a,3,4,7	
****jogurt pitny naturalny,	150g	7		jogurt pitny naturalny,	150g	7		jogurt pitny naturalny,	150g	7		jogurt pitny naturalny,	150g	7		jogurt pitny naturalny,	150g	7	
Energia (kcal)	2 389			2 373				2 492				2 438				2 417			
Białko (g)	138,3			138,3				141,1				145,5				141,3			
Tłuszcze (g)	65,3			65,9				71,3				69,5				67,2			
Tłuszcze ogółem (g)	30,5			30,3				31,1				31,1				30,5			
Tłuszcze nasycone (g)	304,3			304,9				315,4				300,9				315			
Węglowodory ogółem (g)	58,8			57,7				55,9				59,1				61			
Wodn i disacharydy (g)	37,5			37,3				54,5				40g				48,2			
Sól	2497,6			3402,7				3050,7				2256,3				3560,5			

energia (kcal)
białko (g)
łuszczę ogółem (g)
kwasy tłuszczowe nasycone (g)
węglowodany ogółem (g)
mono i disacharydy (g)
błonnik (g)
sód

NIEDZIELA 28.12.2025									
JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC									
Bogactwo									
PODSTAWOWA	ALBEMEN	ŁATWOSTRAWNA	ALBEMEN	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGŁODANÓW	ALBEMEN	BOGATO BIAŁKOWA	ALBEMEN	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALBEMEN
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	
serek wiejski z koperkiem 100g	7	serek wiejski z koperkiem 100g	7	serek wiejski z koperkiem 100g	7	serek wiejski z koperkiem 100g	7	serek wiejski z koperkiem 100g	7
szynka wieprzowa parzona 60g		szynka wieprzowa parzona 60g		szynka wieprzowa parzona 60g		szynka wieprzowa parzona 80g		szynka wieprzowa parzona 60g	
				sok wielowarzywny 150ml		sok wielowarzywny 150ml			
rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wotowe, 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	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wotowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem ryżowym 150g	9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wotowe, 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
klops drobiowy duszony w sosie warzywnym (mięso drobiowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, mąka pszenna, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól, pieprz)	1a,9	klops drobiowy duszony w sosie warzywnym (mięso drobiowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, mąka pszenna, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól, pieprz)	1a,9	klops drobiowy duszony w sosie warzywnym (mięso drobiowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, mąka pszenna, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól, pieprz)	1a,9	klops drobiowy duszony w sosie warzywnym (mięso drobiowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, mąka pszenna, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól, pieprz)	1a,9	klops drobiowy duszony w sosie warzywnym (mięso drobiowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, mąka pszenna, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól, pieprz)	1a,9
ryż jaśminowy 150g		ryż jaśminowy 150g		brązowy ryż jaśminowy 150g		ryż jaśminowy 150g		ryż jaśminowy 150g	
warzywa duszone w ziołach (cukinia100g, marchew 70g, sól, zioła, olej rzepakowy)		warzywa duszone w ziołach (cukinia100g, marchew 70g, sól, zioła, olej rzepakowy)		warzywa duszone w ziołach (cukinia100g, marchew 70g, sól, zioła, olej rzepakowy)		warzywa duszone w ziołach (cukinia100g, marchew 70g, sól, zioła, olej rzepakowy)		warzywa duszone w ziołach (cukinia100g, marchew 70g, sól, zioła, olej rzepakowy)	
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	
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)	3,4	pasta rybna z makreli (makrela w sosie własnym, ser sałatkowy odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)	3,4	pasta rybna z makreli (makrela w sosie własnym, ser sałatkowy odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)	3,4	pasta rybna z makreli (makrela w sosie własnym, ser sałatkowy odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)	3,4	pasta rybna z makreli (makrela w sosie własnym, ser sałatkowy odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)	3,4
jogurt naturalny 150ml	7	jogurt naturalny 150ml	7	jogurt naturalny 150ml	7	jogurt naturalny 150ml	7	jogurt naturalny 150ml	7
energeta (kcal)	2 100		2 100		2 300		2 307		2 100
białko (g)	112,2		112,2		114,6		120,6		115,3
węglowodany ogółem (g)	66,8		67,4		72,8		71,8		68,7
energia tłuszczowa (kcal)	25,8		25,7		26,5		26,8		25,9
węglowodany ogółem (g)	286,1		286,7		317,9		302,9		298,2
energia (kcal)	59,2		59,2		51,4		57,6		51
energia (g)	30,8		30,6		47,9		39,1		41,8
całk.	9110,1		4015,2		3278,4		2333,8		4194,3

PONIEDZIAŁEK 29.12.2025				JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC				caterino													
PODSTAWOWA		Y	ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA		Y	ALERGEN	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Y	ALERGEN	BOGATOBIAŁKOWA		Y	ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		Y	ALERGEN		
herbata czarna	250ml			herbata czarna	250ml			herbata czarna	250ml			herbata czarna	250ml			herbata czarna	250ml				
pieczywo pszenno-żytnie	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 w plasterkach gotowana	30g			ogórek zielony	30g			marchew w plasterkach gotowana	30g			marchew w plasterkach gotowana	30g				
miks салат	10g			miks салат	10g			miks салат	10g			miks салат	10g			miks салат	10g				
ser żółty	60g	7		ser żółty odtłuszczony	60g	7		ser żółty	60g	7		ser żółty	80g	7		ser żółty odtłuszczony	60g	7			
szynka z kurczaka gotowana	60g			szynka z kurczaka parzona	60g			szynka z kurczaka parzona	60g			szynka z kurczaka parzona	80g			szynka z kurczaka parzona	60g				
								gruszka	150g			gruszka	150g								
zupa ziemniaczana (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g)	300g	9		zupa ziemniaczana (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g)	300g	9		zupa ziemniaczana (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g)	300g	9		zupa ziemniaczana (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g)	300g	9		zupa ziemniaczana (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g)	300g	9			
	pulpet wieprzowy gotowany w sosie koperkowym (cukinia 100g, mięso wieprzowe 100g, marchew 50g, jaja, zielona pietruszka, koper, olej rzepakowy)	300g	3		pulpet wieprzowy gotowany w sosie koperkowym (cukinia 100g, mięso wieprzowe 100g, marchew 50g, jaja, zielona pietruszka, koper, olej rzepakowy)	300g	3		pulpet wieprzowy gotowany w sosie koperkowym (cukinia 100g, mięso wieprzowe 100g, marchew 50g, jaja, zielona pietruszka, koper, olej rzepakowy)	300g	3		pulpet wieprzowy gotowany w sosie koperkowym (cukinia 100g, mięso wieprzowe 100g, marchew 50g, jaja, zielona pietruszka, koper, olej rzepakowy)	300g	3		pulpet wieprzowy gotowany w sosie koperkowym (cukinia 100g, mięso wieprzowe 100g, marchew 50g, jaja, zielona pietruszka, koper, olej rzepakowy)	300g	3		
		kasza bulgur	150g	1a		kasza bulgur	150g	1a		kasza bulgur	150g	1a		kasza bulgur	150g	1a		kasza bulgur	150g	1a	
		zielona fasolka z wody	120g			zielona fasolka z wody	120g			zielona fasolka z wody	120g			zielona fasolka z wody	120g			zielona fasolka z wody	120g		
		herbata owocowa	250ml			herbata owocowa	250ml			herbata owocowa	250ml			herbata owocowa	250ml			herbata owocowa	250ml		
herbata czarna	250ml			herbata czarna	250ml			herbata czarna	250ml			herbata czarna	250ml			herbata czarna	250ml				
	pieczywo pszenno-żytnie	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			pasta z pieczonego buraka (burak, pietruszka nać, sól, olej)	30g			papryka żółta	30g			pasta z pieczonego buraka (burak, pietruszka nać, sól, olej)	30g			pasta z pieczonego buraka (burak, pietruszka nać, sól, olej)	30g			
rukola	10g			rukola	10g			rukola	10g			rukola	10g			rukola	10g				
twaróg plastry	80g	7		twaróg plastry	80g	7		twaróg plastry	80g	7		twaróg plastry	80g	7		twaróg plastry	80g	7			
szynka wieprzowa kanapkowa	60g			szynka wieprzowa kanapkowa	60g			szynka wieprzowa kanapkowa	60g			szynka wieprzowa kanapkowa	60g			szynka wieprzowa kanapkowa	60g				
kefir	150g	7		kefir	150g	7		kefir	150g	7		kefir	150g	7		kefir	150g	7			
energetyka (kcal)		2 136		2 106				2 219				2 217				2 192					
białko (g)		89,6		89,2				98,4				104,5				103,8					
węglowod. ogółem (g)		61		60,5				64,4				62,1				61,3					
energia (kcal)		25,1		24,8				25,5				25,5				24,1					
węglowod. ogółem (g)		312,4		312,5				340,1				325,8				332,9					
energia (kcal)		58,7		57,9				54,6				59,5				56,5					
energia (kcal)		32,1		31,8				47				33,2				43,9					
energia (kcal)		2620,8		3411,5				3780,6				2747,8				3633,1					

WTOREK 30.12.2025				JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC				CATERING														
PODSTAWOWA			ALBEMEN Y	LATWOSTRAWNA		ALBEMEN Y	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW		ALBEMEN Y	BOGATOBIAŁKOWA		ALBEMEN Y	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALBEMEN Y							
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 gotowana, kostka 30g			ogórek zielony 30g			marchew gotowana, kostka 30g			marchew gotowana, kostka 30g									
szpinak liście 10g				szpinak liście 10g			szpinak liście 10g			szpinak liście 10g			szpinak liście 10g									
pierś z indyka gotowana 60g				pierś z indyka gotowana 60g			pierś z indyka gotowana 60g			pierś z indyka gotowana 60g			pierś z indyka gotowana 60g									
serek grani z ziołami 80g			7	serek grani z ziołami 80g		7	serek grani z ziołami 80g		7	serek grani z ziołami 80g		7	serek grani z ziołami 80g		7							
							jabtko 150g			jabtko 150g												
zupa warzywna z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, makaron pszenny 100g)			1a, 9	zupa warzywna z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, makaron pszenny 100g)		1a, 9	zupa warzywna z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, makaron pszenny razowy 100g)		1a, 9	zupa warzywna z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, makaron pszenny 100g)		1a, 9	zupa warzywna z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, makaron pszenny 100g)		1a, 9							
			duszona roladka z indyka z nadzieniem pietruszkowym w sosie własnym (trybowany indyk udo 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła, olej rzepakowy)			1a, 9			duszona roladka z indyka z nadzieniem pietruszkowym w sosie własnym (trybowany indyk udo 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła, olej rzepakowy)			1a, 9			duszona roladka z indyka z nadzieniem pietruszkowym w sosie własnym (trybowany indyk udo 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła, olej rzepakowy)		1a, 9	duszona roladka z indyka z nadzieniem pietruszkowym w sosie własnym (trybowany indyk udo 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła, olej rzepakowy)		1a, 9		
puree z ziemniaków (ziemniaki, mleko) 200g			7	puree z ziemniaków (ziemniaki, mleko) 200g		7	ziemniaki z wody 200g			puree z ziemniaków (ziemniaki, mleko) 200g		7	puree z ziemniaków (ziemniaki, mleko) 200g		7							
surówka z białej rzodkwi, olej rzepakowy, zioła, sól 120g				marchewka baby 120g			surówka z białej rzodkwi, olej rzepakowy, zioła, sól 120g			marchewka baby 120g			marchewka baby 120g									
herbata owocowa 250ml				herbata owocowa 250ml			herbata owocowa 250ml			herbata owocowa 250ml			herbata owocowa 250ml									
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pomidor 60g papryka żółta 30g miks sałat 10g mozzarella plastry 60g pasta rybna (szprotka w sosie pomidorowym 60g, natka pietruszki, sól)			1a,1b	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masło extra 10g pomidor 60g pasta z cukinii z tymiankiem (cukinia gotowana, tymianek, sól, olej) 30g miks sałat 10g mozzarella plastry 60g pasta rybna (szprotka w sosie pomidorowym 60g, natka pietruszki)		1a	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne razowe 90g masło extra 10g pomidor 60g papryka żółta 30g miks sałat 10g mozzarella plastry 60g pasta rybna (szprotka w sosie pomidorowym 60g, natka pietruszki)		1a	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pomidor 60g pasta z cukinii z tymiankiem (cukinia gotowana, tymianek, sól, olej) 30g miks sałat 10g mozzarella plastry 60g pasta rybna (szprotka w sosie pomidorowym 60g, natka pietruszki)		1a,1b	herbata czarna 250ml pieczywo graham 90g masło extra 10g pomidor 60g pasta z cukinii z tymiankiem (cukinia gotowana, tymianek, sól, olej) 30g miks sałat 10g mozzarella plastry 60g pasta rybna (szprotka w sosie własnym 60g, natka pietruszki)		1a							
jogurt naturalny 180g			7	jogurt naturalny 180g		7	jogurt naturalny 180g		7	jogurt naturalny 180g		7	jogurt naturalny 180g		7							
Energia (kcal)			2 281	2 289			2 282			2 380			2 389									
Białko (g)			99,7	99,5			101,3			107,9			102,5									
Tłuszcze ogółem (g)			71,1	71,6			72,2			76,2			67,8									
Tłuszcze tłuszczowe nasycone (g)			26,1	26			26			27,3			25,4									
Węglowodory ogółem (g)			328,5	328			323,5			325,9			313,1									
Wapń (g)			90,9	91,3			92,7			95,9			92,2									
Sód (g)			26,1	25,4			42,6			29,3			36									
Ciepota (kcal)			2019,3	2926,8			2189,3			1125,1			3105,8									

ŚRODA 31.12.2025				JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC				Katerina			
PODSTAWOWA	Y	ŁATWOSTRAWNA	Y	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁODANÓW	Y	BOGATOBIĄŁKOWA	Y	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	Y	ALTERN	ALTERN
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,1b	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a,1b		
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7		
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g			
ogórek zielony 30g		burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną 30g		ogórek zielony 30g		burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną 30g		burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną 30g			
miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g			
frankfurterka z wody 120g		frankfurterka z wody 120g		frankfurterka z wody 120g		frankfurterka z wody 120g		frankfurterka z wody 120g			
pasta jajeczna na jogurcie z ziołami (sól, 150g (100, 50g) pieprz)	3,7	pasta jajeczna na jogurcie z ziołami (sól, 150g (100, 50g) pieprz)	3,7	pasta jajeczna na jogurcie z ziołami (sól, 150g (100, 50g) pieprz)	3,7	pasta jajeczna na jogurcie z ziołami (sól, 150g (100, 50g) pieprz)	3,7	pasta jajeczna na jogurcie z ziołami (sól, 150g (100, 50g) pieprz)	3,7		
■				sok pomidorowy 150ml		sok pomidorowy 150ml	1,3,7				
jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, śmietana 15%, marchew 50g, pietruszka, seler, kalafior 50g, fasolka zielona 50g, ziemniaki 50g)	7,9	jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, pietruszka, seler, kalafior 50g, fasolka zielona 50g, ziemniaki 50g)	9	jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, pietruszka, seler, kalafior 50g, fasolka zielona 50g, ziemniaki 50g)	9	jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, pietruszka, seler, kalafior 50g, fasolka zielona 50g, ziemniaki 50g)	9	jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, pietruszka, seler, kalafior 50g, fasolka zielona 50g, ziemniaki 50g)	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)	1a,3	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, twaróg 50g, ziemniaki 30g)	1a,3	pierogi z soczewicą gotowane (mąka pszenna razowa 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, soczewica 50g)	1a,3	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, twaróg 50g, ziemniaki 30g)	1a,3	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, twaróg 50g, ziemniaki 30g)	1a,3		
surówka z białej kapusty (olej rzepakowy, sól, pieprz) 120g		marchewka baby z wody 120g		surówka z białej kapusty (olej rzepakowy, sól, pieprz) 120g		marchewka baby z wody 120g		marchewka baby z wody 120g			
herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml			
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml			
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a,1b	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a,1b		
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7		
rzodkiewka 60g		pomidor 60g		rzodkiewka 60g		pomidor 60g		pomidor 60g			
ogórek zielony 30g		pasta z marchewki z ziołami (marchew gotowana, zioła, olej, sól, pietruszka nać) 30g		ogórek zielony 30g		pasta z marchewki z ziołami (marchew gotowana, zioła, olej, sól, pietruszka nać) 30g		pasta z marchewki z ziołami (marchew gotowana, zioła, olej, sól, pietruszka nać) 30g			
roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 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 plasterach 60g		żywiecka w plasterach 60g		żywiecka w plasterach 60g		żywiecka w plasterach 60g		żywiecka w plasterach 60g			
kefir 150g	7	kefir 150g	7	kefir 150g	7	kefir 150g	7	kefir 150g	7		
Energia (kcal)	2 144		2 123		2 218		2 228		2 228		
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		
Węglowodory ogółem (g)	32,1		31,9		32,8		33,1		32,8		
Węglowodory nasycone (g)	265,8		265,3		290,3		276,1		284,9		
Węglowodory nienasycone (g)	16		17		13,3		18,1		18,9		
Węglowodory wielonienasycone (g)	21,5		20,9		36,4		22,3		32,1		
Woda	2064,4		2071,9		3189		2237,6		3157,5		