

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

CZWARTEK 1.01.2026		JADŁOSPIS Bukowiec								zakwatering	
PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁADKOWEGO	ALERGENY		
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	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 konserwowa 60g		szynka wieprzowa parzona 60g		szynka wieprzowa konserwowa 60g		szynka wieprzowa konserwowa 60g		szynka wieprzowa parzona 60g			
25				jabłko 150g		jabłko 150g					
zupa zacierkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, ziemniaki 100g, jaja, mąka pszenna) 300g	1a,3,9	zupa zacierkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, ziemniaki 100g, jaja, mąka pszenna) 300g	1a,3,9	zupa zacierkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, ziemniaki 100g, jaja, mąka pszenna) 300g	1a,3,9	zupa zacierkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, ziemniaki 100g, jaja, mąka pszenna) 300g	1a,3,9	zupa zacierkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, ziemniaki 100g, jaja, mąka pszenna) 300g	1a,3,9		
mielony duszony w sosie warzywnym (mięso z indyka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, zioła, sól, pieprz) 200g	9	mielony duszony w sosie warzywnym (mięso z indyka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, zioła, sól, pieprz) 200g	9	mielony duszony w sosie warzywnym (mięso z indyka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, zioła, sól, pieprz) 200g	9	mielony duszony w sosie warzywnym (mięso z indyka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, zioła, sól, pieprz) 200g	9	mielony duszony w sosie warzywnym (mięso z indyka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, zioła, sól, pieprz) 200g	9		
ziemniaki 200g		ziemniaki 200g		ziemniaki 200g		ziemniaki 200g		ziemniaki 200g			
marchew z groszkiem 120g		marchewka z wody 120g		surówka z marchwii (marchew, olej rzepakowy, zioła) 120g		marchewka z wody 120g		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 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 gotowana 60g		szynka drobiowa gotowana 60g		szynka drobiowa gotowana 60g		szynka drobiowa gotowana 60g		szynka drobiowa gotowana 60g			
naleśnik na parze z twarogiem i dżemem (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy, twaróg półtłusty 50g, dżem 30g) 150g	1,3,7	naleśnik na parze z twarogiem i dżemem (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy, twaróg półtłusty 50g, dżem bez pestek 30g) 150g	1,3,7	naleśnik na parze z twarogiem i dżemem (mąka pszenna razowa 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy, twaróg półtłusty 50g, dżem b/c 30g) 150g	1,3,7	naleśnik na parze z twarogiem i dżemem (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy, twaróg półtłusty 50g, dżem 30g) 150g	1,3,7	naleśnik na parze z twarogiem i dżemem (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy, twaróg półtłusty 50g, dżem bez pestek 30g) 150g	1,3,7		
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)	2 149	2 133		2 239		2 246		2 183			
białko (g)	111,6	111,6		111,9		118,7		114,7			
tluszcze ogółem (g)	65,7	66,3		70,5		68,7		67,6			
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	21,2	21,1		21,6		21,7		21,3			
węglowodany ogółem (g)	285,5	286,1		311,5		297,2		298			
mono i disacharydy (g)	54	55		48,3		54,4		55,9			
błonnik (g)	26,1	25,9		43,9		29,3		37,8			
sód	1969,5	2274,6		1888,2		1999,7		2453,7			

PIĄTEK 2.01.2026		JADŁOSPIS Bukowiec						Leciteryna	
PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
papryka żółta 30g		marchew w plastekach gotowana 30g		papryka żółta 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	
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	
25				mandarynka 80g		mandarynka 80g			
krem z warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, pietruszka, seler, kalafior) 300g	9	krem z warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, pietruszka, seler, kalafior) 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 warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, pietruszka, seler, kalafior) 300g	9	krem z warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, pietruszka, seler, kalafior) 300g	9
parowany mintaj w cieście naleśnikowym z sosem warzywnym (mintaj 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, mąka pszenna, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól, pieprz, jaja, mleko, mąka pszenna) 200g	1a,3, 4,7	parowany mintaj w cieście naleśnikowym z sosem warzywnym (mintaj 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, mąka pszenna, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól, pieprz, jaja, mleko, mąka pszenna) 200g	1a,3, 4,7	parowany mintaj w cieście naleśnikowym z sosem warzywnym (mintaj 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, mąka pszenna, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól, pieprz, jaja, mleko, mąka pszenna) 200g	1a,3, 4,7	parowany mintaj w cieście naleśnikowym z sosem warzywnym (mintaj 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, mąka pszenna, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól, pieprz, jaja, mleko, mąka pszenna) 200g	1a,3, 4,7	parowany mintaj w cieście naleśnikowym z sosem warzywnym (mintaj 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, mąka pszenna, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól, pieprz, jaja, mleko, mąka pszenna) 200g	1a,3,4,7
ziemniaki 200g		ziemniaki 200g		ziemniaki 200g		ziemniaki 200g		ziemniaki 200g	
sałatka (sałata zielona, marchew, ogórek zielony, sos vinegret, olej rzepakowy, ziola) 120g		tarty burak (olej rzepakowy, ziola, sól) 120g		ogórek zielony, sos vinegret, olej rzepakowy, ziola) 120g		tarty burak (olej rzepakowy, ziola, sól) 120g		tarty burak (olej rzepakowy, ziola, sól) 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
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
ogórek zielony 30g		pasta z 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, ziola, sól, pieprz) 60g	7	pasta z twarogu (twaróg, jogurt, ziola, sól, pieprz) 60g	7	pasta z twarogu (twaróg, jogurt, ziola, sól, pieprz) 60g	7	pasta z twarogu (twaróg, jogurt, ziola, sól, pieprz) 60g	7	pasta z twarogu (twaróg, jogurt, ziola, sól, pieprz) 60g	7
jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7
energia (kcal)	2 127	2 196		2 199		2 191		2 166	
białko (g)	95,3	95,1		95,5		102,5		98,2	
tluszcz ogółem (g)	67,8	69,3		68,2		69		69,6	
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	20,7	20,6		21,1		21,4		20,8	
węglowodany ogółem (g)	305,4	304,9		322,2		308,1		316,8	
mono i disacharydy (g)	51,8	52,8		47,5		54,2		53,7	
błonnik (g)	38,8	38,1		55		40,9		49,9	
sód	1907,3	2814,8		2423,8		1472,4		2993,9	

SOBOTA 3.01.2026			JADŁOSPIS Bukowiec										1000kcal							
PODSTAWOWA			ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA			ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW			ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA			ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁADKOWEGO			ALERGENY	
S N I A D A N I	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					
	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7					
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g						
	ogórek zielony	30g		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		szynka gotowana z indyka	60g		szynka gotowana z indyka	60g						
I	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					
25								jabłtko			1szt		jabłtko			1szt				
O B I D	barszcz czerwony (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki)	300g	9	barszcz czerwony (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki)	300g	9	jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, pietruszka, seler, kalafior 50g, fasolka zielona 50g, ziemniaki 50g)	300g	9	barszcz czerwony (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki)	300g	9	barszcz czerwony (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki)	300g	9					
	makaron z sosem pieczarkowym (tofu 100g, makaron pszenny penne 150g, pieczarki 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,.)	350g	1a,6,9	makaron z sosem warzywnym (tofu 100g, makaron pszenny penne 150g, cukinia 50g, marchew 50g, suszone pomidory, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,.)	350g	1a,6,9	makaron z sosem warzywnym (tofu 100g, makaron pszenny razowy penne 150g, cukinia 50g, marchew 50g, suszone pomidory, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,.)	350g	1a,6,9	makaron z sosem warzywnym (tofu 100g, makaron pszenny penne 150g, cukinia 50g, marchew 50g, suszone pomidory, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,.)	350g	1a,6,9	makaron z sosem warzywnym (kurczak 100g, makaron pszenny penne 150g, cukinia 50g, marchew 50g, suszone pomidory, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,.)	350g	1a,9					
	surówka z selera i jabłka (ziota, olej rzepakowy, pieprz)	120g	9	seler duszony z jabłkiem (olej rzepakowy, ziota, pieprz)	120g	9	surówka z selera i jabłka (ziota, olej rzepakowy, pieprz)	120g	9	seler duszony z jabłkiem (olej rzepakowy, ziota, pieprz)	120g	9	seler duszony (olej rzepakowy, ziota, pieprz)	120g	9					
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml						
K O L A C J A	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml						
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a					
	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7					
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g						
	ogórek zielony	30g		plastry 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						
J A	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						
P	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7					
energia (kcal)		2 043		2 003			2 007			2 194			2 079							
białko (g)		94		95,1			98			104,1			89,5							
tłuszcze ogółem (g)		50,2		53,5			59			57,7			55,1							
kwasny tłuszczowe nasycone (g)		18		18,1			18,8			19			18,2							
węglowodany ogółem (g)		310,1		313,2			325,1			310,4			328,3							
mono i disacharydy (g)		58,9		56,2			56,8			57,9			56,3							
błonnik (g)		35,1		35,1			53,8			39,2			49,9							
sód		2033,9		2978,3			2229,2			1310			3198,8							

NIEDZIELA 4.01.2026			JADŁOSPIS Bukowiec						Lecutalino							
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁADKOWEGO		ALERGENY		
inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7		
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a		
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7		
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g			
ogórek zielony	30g		burak gotowany, kostka	30g		ogórek zielony	30g		burak gotowany, kostka	30g		burak gotowany, kostka	30g			
miks salat	10g		miks salat	10g		miks salat	10g		miks salat	10g		miks salat	10g			
pasta jajeczna na majonezie (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, nać, sól, pieprz)	100g	3,10	pasta jajeczna na majonezie (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, nać, sól, pieprz)	100g	3,10	pasta jajeczna na majonezie (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, nać, sól, pieprz)	100g	3,10	pasta jajeczna na majonezie (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, nać, sól, pieprz)	100g	3,10	pasta jajeczna na majonezie (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, nać, sól, pieprz)	100g	3,10		
połędwica drobiowa	60g		połędwica drobiowa	60g		połędwica drobiowa	60g		połędwica drobiowa	60g		połędwica drobiowa	60g			
25						gruszka	1szt		gruszka	1szt						
OBIAD	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem ryżowym 150g	300g	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	
	pieczone udko z kurczaka (kurczak udko 120g, pietruszka nać, olej rzepakowy, ziota)	150g		duszone udko z kurczaka (kurczak udko 120g, pietruszka nać, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, ziota)	150g	9	pieczone udko z kurczaka (kurczak udko 120g, pietruszka nać, olej rzepakowy, ziota)	150g	9	duszone udko z kurczaka (kurczak udko 120g, pietruszka nać, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, ziota)	150g	9	duszone udko z kurczaka (kurczak udko 120g, pietruszka nać, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, ziota)	150g	9	
	ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g		
	kalafior z wody	120g	7	kalafior z wody	120g		kalafior z wody	120g	7	kalafior z wody	120g		kalafior 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	
	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		
	ogórek kiszony	30g		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			
A	pasta rybna (szprot w pomidorach)	60g	4	pasta rybna (szprot w sosie własnym)	60g	4	pasta rybna (szprot w pomidorach)	60g	4	pasta rybna (szprot w pomidorach)	60g	4	pasta rybna (szprot w sosie własnym)	60g	4	
J	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	
F	jogurt pitny naturalny	150ml	7	jogurt pitny naturalny	150ml	7	jogurt pitny naturalny	150ml	7	jogurt pitny naturalny	150ml	7	jogurt pitny naturalny	150ml	7	
energia (kcal)	2 136		2 106				2 219						2 192			
białko (g)	99,6		99,2				98,4						103,8			
tłuszcze ogółem (g)	61		60,5				64,4						61,3			
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	25,1		24,8				25,5						24,1			
węglowodany ogółem (g)	312,4		312,5				340,1						332,9			
mono i disacharydy (g)	58,7		57,9				54,6						56,5			
błonnik (g)	32,1		31,8				47						43,8			
sód	2625,8		3411,5				3780,6						3633,1			

PONIEDZIAŁEK 5.01.2026			JADŁOSPIS Bukowiec			100g									
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁADKOWEGO		ALERGENY	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a	
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		
papryka zielona	30g		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		
25						sok wielowarzywny		200ml	sok wielowarzywny		200ml				
O B I A D	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeŃ) 16g, koper,marchew, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota, kasza jęczmienna 100g)	300g	1c,9	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeŃ) 16g, koper,marchew, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota, kasza jęczmienna 100g)	300g	1c,9	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeŃ) 16g, koper,marchew, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota, kasza jęczmienna 100g)	300g	1c,9	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeŃ) 16g, koper,marchew, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota, kasza jęczmienna 100g)	300g	1c,9	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeŃ) 16g, koper,marchew, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota, kasza jęczmienna 100g)	300g	1c,9
	duszony schab w sosie własnym (schab 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeŃ) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota)	200g	1a,9	duszony schab w sosie własnym (schab 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeŃ) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota)	200g	1a,9	duszony schab w sosie własnym (schab 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeŃ) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota)	200g	1a,9	duszony schab w sosie własnym (schab 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeŃ) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota)	200g	1a,9	duszony schab w sosie własnym (schab 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeŃ) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota)	200g	1a,9
	ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g	
	sałatka szwedzka z ogórków (ogórki, marchew, cebula)	120g		brokuł z wody	120g		sałatka szwedzka z ogórków (ogórki, marchew, cebula)	120g		brokuł z wody	120g		brokuł z wody	120g	
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
K O L A C J A	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek zielony	30g		pasta z 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	
P	miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g	
	serek fromage	60g	7	serek fromage	80g	7	serek fromage	60g	7	serek fromage	80g	7	serek fromage	80g	7
PI	połudwica sopocka	60g		połudwica sopocka	60g		połudwica sopocka	60g		połudwica sopocka	60g		połudwica sopocka	60g	
	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7
energia (kcal)	2 246			2 230			2 299			2 306			2 280		
białko (g)	132,6			132,6			134,3			140,4			135,7		
tłuszcze ogółem (g)	58,6			59,2			64,4			63,1			60,5		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	30,2			30,1			30,8			31			30,3		
węglowodany ogółem (g)	301,2			301,8			313,7			299			313,7		
mono i disacharydy (g)	50,2			51,2			49,1			50,2			52,1		
błonnik (g)	25,9			25,7			42,3			27,7			37,6		
sód	2591,8			3496,9			2759,7			1840,4			3676		

WTOREK 6.01.2026			JADŁOSPIS Bukowiec			100g									
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁADKOWEGO		ALERGENY	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a	
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	
papryka czerwona	60g		pomidor	60g		papryka czerwona	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		
oliwki czarne połówki	30g		oliwki czarne połówki	30g		oliwki czarne połówki	30g		oliwki czarne połówki	30g		burak pieczony plastry	30g		
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		
serek wiejski z ziołami	80g	7	serek wiejski z ziołami	80g	7	serek wiejski z ziołami	80g	7	serek wiejski z ziołami	80g	7	serek wiejski z ziołami	80g	7	
szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g		
25						jabłko		150g	jabłko		150g				
O B I A D	krem brokułowo-ziemniaczany (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, brokuł 50g, pietruszka, marchew, ziemniaki 100g, nać)	300g	9	krem brokułowo-ziemniaczany (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, brokuł 50g, pietruszka, marchew, ziemniaki 100g, nać)	300g	9	krem brokułowo-ziemniaczany (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, brokuł 50g, pietruszka, marchew, ziemniaki 100g, nać)	300g	9	krem brokułowo-ziemniaczany (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, brokuł 50g, pietruszka, marchew, ziemniaki 100g, nać)	300g	9	krem brokułowo-ziemniaczany (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, brokuł 50g, pietruszka, marchew, ziemniaki 100g, nać)	300g	9
	gulasz wieprzowy duszony w sosie ziołowym (topatka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła)	200g	1a,9	gulasz wieprzowy duszony w sosie ziołowym (topatka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła)	200g	1a,9	gulasz wieprzowy duszony w sosie ziołowym (topatka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła)	200g	1a,9	gulasz wieprzowy duszony w sosie ziołowym (topatka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła)	200g	1a,9	gulasz wieprzowy duszony w sosie ziołowym (topatka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła)	200g	1a,9
	kasza jęczmienna	150g	1c	kasza jęczmienna	150g	1c	kasza jęczmienna	150g	1c	kasza jęczmienna	150g	1c	kasza jęczmienna	150g	1c
	kapusta kiszona (70g) z marchewką (50g) i olejem rzepakowym	120g		marchew tarta z olejem rzepakowym	120g		kapusta kiszona (70g) z marchewką (50g) i olejem rzepakowym	120g		marchew tarta z olejem rzepakowym	120g		marchew tarta z olejem rzepakowym	120g	
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
K O L C J A	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	1a	herbata czarna	250ml	1a	herbata czarna	250ml	1a,1b	herbata czarna	250ml	1a	
	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
	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek zielony	30g		pasta z 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	
R N	roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g	
	sałatka makaronowa (makaron pszenny razowy 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na twardo 60g, brokułem 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g)	250g	1a,3, 4,7	sałatka makaronowa (makaron pszenny 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na miękko 60g, brokułem 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g)	250g	1a,3, 4,7	sałatka makaronowa (makaron pszenny razowy 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na twardo 60g, brokułem 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g)	250g	1a,3, 4,7	sałatka makaronowa (makaron pszenny razowy 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na twardo 60g, brokułem 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g)	250g	1a,3, 4,7	sałatka makaronowa (makaron pszenny 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na miękko 60g, brokułem 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g)	250g	1a,3,4,7
	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7
	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7
energia (kcal)	2 195		2 169			2 288			2 295			2 229			
białko (g)	106,5		106,1			108,3			114,2			109,4			
tłuszcze ogółem (g)	68,4		68,7			74,6			73,2			70,1			
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	23,8		23,6			24,4			24,6			23,8			
węglowodany ogółem (g)	299,7		298,1			321,4			308			312,9			
mono i disacharydy (g)	49		50			41,4			58,7			51,8			
błonnik (g)	33,1		32			50,9			37,3			45,4			
sód	2930,6		3840,5			3100,7			2228,8			4055,1			

	ŚRODA 7.01.2026		JADŁOSPIS Bukowiec				100g					
	PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁADKOWEGO	ALERGENY		
	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pomidor 60g ogórek małosolny 30g rukola 10g pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, koper, sól, pieprz) 100g szynka kanapkowa drobiowa 60g	 1a,1b 7 3,10	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masło extra 10g pomidor 60g burak gotowany, kostka 30g rukola 10g pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, koper, sól, pieprz) 100g szynka kanapkowa drobiowa 60g	 1a 7 3,10	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne razowe 90g masło extra 10g pomidor 60g ogórek małosolny 30g rukola 10g pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, koper, sól, pieprz) 100g szynka kanapkowa drobiowa 60g	 1a 7 3,10	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pomidor 60g burak gotowany, kostka 30g rukola 10g pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, koper, sól, pieprz) 100g szynka kanapkowa drobiowa 60g	 1a,1b 7 3,10	herbata czarna 250ml pieczywo graham 90g masło extra 10g pomidor 60g burak gotowany, kostka 30g rukola 10g pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, koper, sól, pieprz) 100g szynka kanapkowa drobiowa 60g	 1a 7 3,10		
25												
O B I D	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota)	300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota)	300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota)	300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota)	300g	9
	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7
	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 50g, twaróg 50g)	250g	1a,3,7	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 50g, twaróg 50g)	250g	1a,3,7	pszenka razowa 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 50g, twaróg 50g)	250g	1a,3,7	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 50g, twaróg 50g)	250g	1a,3,7
	surówka z czerwonej kapusty (kapusta, pietruszka nać, sól, pieprz, olej)	150g		cukinia gotowana	150g		surówka z czerwonej kapusty (kapusta, pietruszka nać, sól, pieprz, olej)	150g	7	cukinia gotowana	150g	
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
K O L A C J A N	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pomidor 60g ogórek zielony 30g miks sałat 10g ser żółty 60g żywiecka w plastrach 60g maślanka 200g	 1a,1b 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masło extra 10g pomidor 60g marchew baby gotowana 30g miks sałat 10g ser żółty odtłuszczony 60g żywiecka w plastrach 60g maślanka 200g	 1a 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne razowe 90g masło extra 10g pomidor 60g ogórek zielony 30g miks sałat 10g ser żółty 60g żywiecka w plastrach 60g maślanka 200g	 1a 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pomidor 60g marchew baby gotowana 30g miks sałat 10g ser żółty 60g żywiecka w plastrach 60g maślanka 200g	 1a,1b 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo graham 90g masło extra 10g pomidor 60g marchew baby gotowana 30g miks sałat 10g ser żółty odtłuszczony 60g żywiecka w plastrach 60g maślanka 200g	 1a 7 7		
energia (kcal)	2 285		2 278		2 389		2 391		2 342			
białko (g)	134,1		134,1		136,9		143,5		137,2			
tluszcz ogółem (g)	65,8		66,4		71,9		70,9		67,8			
kwasy tluszczowe nasycone (g)	26,7		26,6		27,4		28		26,8			
węglowodany ogółem (g)	315,9		316,5		327,1		312,8		328,4			
mono i disacharydy (g)	58,9		59,9		58,1		44,2		50,8			
blonnik (g)	34,9		34,7		51,9		37,4		46,6			
sól	2500,1		3405,2		3053,2		1965,2		3584,3			

CZWARTEK 8.01.2026				JADŁOSPIS Bukowiec				JOGURTY				
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY		
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml		
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	pieczywo pszenne razowe	90g	pieczywo pszenno-żytnie	90g	pieczywo graham	90g	1a	
masto extra	10g	7	masto extra	10g	masto extra	10g	masto extra	10g	masto extra	10g	7	
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	ser capri plastry	60g	ser capri plastry	60g	ser capri plastry	60g	7	
schab w galarecie (schab, seler, pietruszka, marchew)	80g	9	schab w galarecie (schab, seler, pietruszka, marchew)	80g	schab w galarecie (schab, seler, pietruszka, marchew)	80g	schab w galarecie (schab, seler, pietruszka, marchew)	80g	schab w galarecie (schab, seler, pietruszka, marchew)	80g	9	
					gruszka	150g	gruszka	150g				
O B I D	zupa szpinakowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, ryż biały 100g, sól, pieprz, ziota)	300g	9	zupa szpinakowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, ryż biały 100g, sól, pieprz, ziota)	300g	9	zupa szpinakowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, ryż biały 100g, sól, pieprz, ziota)	300g	9	zupa szpinakowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, ryż biały 100g, sól, pieprz, ziota)	300g	9
	kotlet pożarski smażony bez tłuszczu (piesz z kurczaka 120g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota)	200g	1a	piesz z kurczaka duszona w sosie tymiankowym (piesz z kurczaka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota)	200g	1a,9	kotlet pożarski smażony bez tłuszczu (piesz z kurczaka 120g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota)	200g	1a,9	piesz z kurczaka duszona w sosie tymiankowym (piesz z kurczaka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota)	200g	1a,9
	ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g	
	fasolka szparagowa z wody	120g		fasolka szparagowa z wody	120g		fasolka szparagowa z wody	120g		fasolka szparagowa z wody	120g	
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
K O L A C	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	papryka zielona	30g		marachew z wody, kostka	30g		marachew z wody, kostka	30g		marachew z wody, kostka	30g	
A C J A	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	zapiiekany naleśnik z kurczakiem i szpinakiem ((mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy),mieso mielone z indyka 50g, passata pomidorowa 50g, szpinak, ser żółty 10g, słodka papryka)	150g	1a,3,7	zapiiekany naleśnik z kurczakiem i szpinakiem ((mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy),mieso mielone z indyka 50g, passata pomidorowa 50g, szpinak, ser żółty odtuszczony 10g, stodka papryka)	150g	1a,3,7	zapiiekany naleśnik z kurczakiem i szpinakiem ((mąka pszenna razowa 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy),mieso mielone z indyka 50g, passata pomidorowa 50g, szpinak, ser żółty 10g, stodka papryka)	150g	1a,3,7	zapiiekany naleśnik z kurczakiem i szpinakiem ((mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy),mieso mielone z indyka 50g, szpinak, ser żółty odtuszczony 10g, stodka papryka)	150g	1a,3,7
	serek kanapkowy ziotowy	60g	7	serek kanapkowy ziotowy	60g	7	serek kanapkowy ziotowy	60g	7	serek kanapkowy ziotowy	60g	7
	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7
2 137			2 118			2 218			2 155			
100,2			100,2			101,2			103,2			
53,4			54			59,8			55,5			
18,5			18,3			19,1			18,5			
320,1			320,7			341			329,1			
56,7			57,8			49,6			58,1			
28,1			27,8			47,6			39,8			
1831,7			2873,6			2138,9			3024,9			

PIĄTEK 9.01.2026		JADŁOSPIS Bukowiec						catering	
PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pomidor 60g papryka żółta 30g sałata zielona 10g serek grani z koperkiem 80g połędwica drobiowa 60g	1a,1b 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masło extra 10g pomidor 60g marchewka baby z wody 30g sałata zielona 10g serek grani z koperkiem 80g połędwica drobiowa 60g	1a 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne razowe 90g masło extra 10g pomidor 60g papryka żółta 30g sałata zielona 10g serek grani z koperkiem 80g połędwica drobiowa 60g	1a 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pomidor 60g marchewka baby z wody 30g sałata zielona 10g serek grani z koperkiem 80g połędwica drobiowa 80g	1a,1b 7	herbata czarna 250ml pieczywo graham 90g masło extra 10g pomidor 60g marchewka baby z wody 30g sałata zielona 10g serek grani z koperkiem 80g połędwica drobiowa 60g	1a 7
25 jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) O ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem B (ryż biały 150g, mleko, jabłka 100g, A cynamon, olej). D serek homogenizowany b/c waniliowy herbata owocowa 250ml	9 7	jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem (ryż biały 150g, mleko, mus jabłkowy 100g, cynamon, olej). serek homogenizowany b/c waniliowy 120g herbata owocowa 250ml	9 7	banan zielony 150g jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) ryż zapiekany z warzywami i kurczakiem (ryż brązowy 150g, cukinia, marchew, papryka czerwona, kurczak 100g, olej). surówka z kapusty pekińskiej, olej rzepakowy, ziola 120g herbata owocowa 250ml	7 9 7	banan 150g jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) ryż zapiekany z warzywami i kurczakiem (ryż brązowy 150g, cukinia, marchew, kurczak 100g, olej). cukinia gotowana 120g herbata owocowa 250ml	7 9 7	jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem (ryż biały 150g, mleko, mus jabłkowy 100g, cynamon, olej). serek homogenizowany b/c waniliowy 120g herbata owocowa 250ml	9 7
K herbata czarna 250ml O pieczywo pszenno-żytnie 90g L masło extra 10g A pomidor 60g C ogórek zielony 30g J sałata zielona 10g A ser żółty plastry 60g F frakfurterka z wody 60g	1a,1b 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masło extra 10g pomidor 60g pasta z cukinii z kolendrą (cukinia, kolendra, olej, sól) 30g sałata zielona 10g ser żółty odtłuszczony plastry 60g frakfurterka z wody 60g	1a 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne razowe 90g masło extra 10g pomidor 60g ogórek zielony 30g sałata zielona 10g ser żółty plastry 60g frakfurterka z wody 60g	1a 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pomidor 60g pasta z cukinii z kolendrą (cukinia, kolendra, olej, sól) 30g sałata zielona 10g ser żółty plastry 60g frakfurterka z wody 60g	1a,1b 7	herbata czarna 250ml pieczywo graham 90g masło extra 10g pomidor 60g pasta z cukinii z kolendrą (cukinia, kolendra, olej, sól) 30g sałata zielona 10g ser żółty odtłuszczony plastry 60g frakfurterka z wody 60g	1a 7
F kefir 150g	7	kefir 150g	7	kefir 150g	7	kefir 150g	7	kefir 150g	7
energia (kcal)	2 196	2 180		2 210		2 216		2 225	
białko (g)	97,2	97,2		94,4		100,5		100,3	
tluszcze ogółem (g)	57	57,6		58,9		57,7		58,9	
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	18,8	18,7		18,8		19,1		18,9	
węglowodany ogółem (g)	329,6	330,2		344,6		329,9		340,4	
mono i disacharydy (g)	58,5	59,5		52,3		58,5		59,8	
błonnik (g)	30,8	30,6		45,3		30,8		41,5	
sód	2296	3201,1		3392,8		2473,5		3358,9	

SOBOTA 10.01.2026									
JADŁOSPIS Bukowiec									
ŁATWOSTRAWNA									
Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW									
BOGATOBIAŁKOWA									
ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO									
ALERGENY	PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO
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
1a,1b	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g
7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g
	pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g
	czarne oliwki potówki 30g		czarne oliwki potówki 30g		czarne oliwki potówki 30g		czarne oliwki potówki 30g		burak gotowany w plasterkach 30g
	sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g
	fritata z pieca z szynką (jaja 90g, szynka 50g, cukinia 50g, olej 200g	3	fritata z pieca z szynką (jaja 90g, szynka 50g, cukinia 50g, olej 200g	3	fritata z pieca z szynką (jaja 90g, szynka 50g, cukinia 50g, olej 200g	3	fritata z pieca z szynką (jaja 90g, szynka 50g, cukinia 50g, olej 200g	3	fritata z pieca z szynką (jaja 90g, szynka 50g, cukinia 50g, olej 200g
	rzepakowy 5g, sól, pieprz) 60g	7	rzepakowy 5g, sól, pieprz) 60g	7	rzepakowy 5g, sól, pieprz) 60g	7	rzepakowy 5g, sól, pieprz) 60g	7	rzepakowy 5g, sól, pieprz) 60g
	pasta z sera sałatkowego 60g		pasta z sera sałatkowego 60g		pasta z sera sałatkowego 60g		pasta z sera sałatkowego 60g		pasta z sera sałatkowego 60g
25					mandarynka 1szt		mandarynka 1szt		
	zupa pieczarkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, pieczarki ziemniaki, seler, nać) 300g	9	krem z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki, seler, nać) 300g	9	zupa pieczarkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, pieczarki ziemniaki, seler, nać) 300g	9	krem z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki, seler, nać) 300g	9	krem z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki, seler, nać) 300g
	duszony indyk w pomidorach (indyk 100g, fasolka szparagowa 50g, cukinia 50g, brokuł 50g, masło, bulion 300g	7,9	duszony indyk w pomidorach (indyk 100g, fasolka szparagowa 50g, cukinia 50g, brokuł 50g, masło, bulion 300g	7,9	duszony indyk w pomidorach (indyk 100g, fasolka szparagowa 50g, cukinia 50g, brokuł 50g, masło, bulion 300g	7,9	duszony indyk w pomidorach (indyk 100g, fasolka szparagowa 50g, cukinia 50g, brokuł 50g, masło, bulion 300g	7,9	duszony indyk w warzywach (indyk 100g, fasolka szparagowa 50g, cukinia 50g, brokuł 50g, masło, bulion 300g
	warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz) 150g	1a	warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz) 150g	1a	warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz) 150g	1a	warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz) 150g	1a	warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz) 150g
	gotowany makaron pszenny 150g		gotowany makaron pszenny 150g		gotowany makaron pszenny razowy 150g		gotowany makaron pszenny 150g		gotowany makaron pszenny 150g
	surówka z białej kapusty z marchewką i oliwą, sól, pieprz 150g		surówka z marchewki z oliwą 150g		surówka z białej kapusty z marchewką i oliwą, sól, pieprz 150g		surówka z marchewki z oliwą 150g		surówka z marchewki z oliwą 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
	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 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
	pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczonym 60g	3,4, 10	pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczonym 60g	3,4, 10	pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczonym 60g	3,4, 10	pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczonym 60g	3,4, 10	pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczonym 60g
	majonezie 200ml	7	majonezie 200ml	7	majonezie 200ml	7	majonezie 200ml	7	majonezie 200ml
	maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7	maślanka 200ml
energia (kcal)	2 196		2 180		2 210		2 216		2 225
białko (g)	97,2		97,2		94,4		100,5		100,3
tłuszcze ogółem (g)	57		57,6		58,9		57,7		58,9
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	18,8		18,7		18,8		19,1		18,9
węglowodany ogółem (g)	329,6		330,2		344,6		329,9		340,4
mono i disacharydy (g)	58,5		59,5		52,3		58,5		59,8
błotnik (g)	30,8		30,6		45,3		30,8		41,5
sód	2296		3201,1		3392,8		2473,5		3358,9

NIEDZIELA 11.01.2026			JADŁOSPIS Bukowiec			JADŁOSPIS Bukowiec									
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁADKOWEGO		ALERGENY	
inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a	
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		
ogórek zielony	30g		plastry buraka gotowanego z pietruszką	30g		ogórek zielony	30g		plastry buraka gotowanego z pietruszką	30g		plastry buraka gotowanego z pietruszką	30g		
miks sałat	10g		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		białka parówkowa z wody	120g		
	150g			150g			150g			150g			150g		
jaja na twardo z sosem jogurtowym	(100g,50 g)	3,7	jaja na miękko z sosem jogurtowym	(100g,50 g)	3,7	jaja na twardo z sosem jogurtowym	(100g,50 g)	3,7	jaja na miękko z sosem jogurtowym	(100g,50 g)	3,7	jaja na miękko z sosem jogurtowym	(100g,50 g)	3,7	
25						jabłko			1szt						
OBIĘD	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g)	300g	1a,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g)	300g	1a,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem ryżowym 150g)	300g	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 stek wieprzowy z sosem własnym (topatka wieprzowa 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz)	200g	9	pieczony stek wieprzowy z sosem własnym (topatka wieprzowa 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz)	200g	9	pieczony stek wieprzowy z sosem własnym (topatka wieprzowa 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz)	200g	9	pieczony stek wieprzowy z sosem własnym (topatka wieprzowa 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz)	200g	9	pieczony stek wieprzowy z sosem własnym (topatka wieprzowa 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz)	200g	9
	ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g	
	bukiet warzyw z wody	120g		bukiet warzyw z wody	120g		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 owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
LANCZUSZKA	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
	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	papryka żółta	30g		marchew z wody, kostka	30g		papryka żółta	30g		marchew z wody, kostka	30g		marchew z wody, kostka	30g	
	szpinak liście	10g		szpinak liście	10g		szpinak liście	10g		szpinak liście	10g		szpinak liście	10g	
	serek grani z pietruszką	60g	7	serek grani z pietruszką	60g	7	serek grani z pietruszką	60g	7	serek grani z pietruszką	60g	7	serek grani z pietruszką	60g	7
PIR	szynka wiejska	60g		szynka wiejska	60g		szynka wiejska	60g		szynka wiejska	60g		szynka wiejska	60g	
	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7
energia (kcal)	2 067		2 045		2 080		2 110		2 096						
białko (g)	105,8		105,6		103		111,2		108,7						
tluszcz ogółem (g)	62,4		62,9		64,3		64,3		64,2						
kwas tłuszczowy nasycone (g)	24,6		24,5		24,6		24,8		24,7						
węglowodany ogółem (g)	276		275,5		291		277,3		287,3						
mono i disacharydy (g)	56,9		47,2		51,7		57,4		58,7						
biomnik (g)	26,2		25,6		40,8		26,7		37,4						
sód	1166,8		2074,3		2263,6		1368		2253,4						

PONIEDZIAŁEK 12.01.2026				JADŁOSPIS Bukowiec				OKREŚLENIE				
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁADKOWEGO	ALERGENY		
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	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	
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		
oliwki czarne półówki	30g		oliwki czarne półówki	30g		oliwki czarne półówki	30g		burak gotowany, plastry	30g		
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	
żywiecka plastry	60g		żywiecka plastry	60g		żywiecka plastry	60g		żywiecka plastry	60g		
25					sok pomidorowy	200ml	sok pomidorowy	200ml				
O B I A D	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
	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	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
	surówka z czerwonej kapusty (olej rzepakowy, sól, ziola)	120g		cukinia duszona (olej, sól, pieprz, ziola)	120g		surówka z czerwonej kapusty (olej rzepakowy, sól, ziola)	120g		cukinia duszona (olej, sól, pieprz, ziola)	120g	
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
K O L A C J A	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytne	100g	1	pieczywo graham	120g	1
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	papryka żółta	30g		pasta z cukinii z tymiankiem	30g		papryka żółta	30g		pasta z cukinii z tymiankiem	30g	
P H	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	parówka drobiowa z wody	60g		parówka drobiowa z wody	60g		parówka drobiowa z wody	60g		parówka drobiowa z wody	60g	
	twaróg półtłusty plastry	60g	7	twaróg półtłusty plastry	60g	7	twaróg półtłusty plastry	60g	7	twaróg półtłusty plastry	60g	7
	kefir	200g	7	kefir	200g	7	kefir	200g	7	kefir	200g	7
energia (kcal)	2 091		2 005		1 944		2 051		2 020			
białko (g)	93,2		93		94,8		120,9		91			
tłuszcze ogółem (g)	69,7		70,1		75,5		74,2		71,5			
kwaszy tłuszczowe nasycone (g)	34,9		34,7		35,5		35,7		35			
węglowodany ogółem (g)	280,9		281,8		293,4		279,3		292,3			
mono i disacharydy (g)	59,9		55,9		55,7		59,5		53,8			
błonnik (g)	27,4		26,6		43,7		29,6		38,5			
sód	2828,5		3756,5		2 996,30		2100,8		3915,1			

WTOREK 13.01.2026		JADŁOSPIS Bukowiec										Leczenie			
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁADKOWEGO		ALERGENY	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a	
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		
ogórek zielony	30g		plastry 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 twardo	100g	3	
25						jabłko		150g	jabłko		150g				
OBIAD	selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny 150g)	300g	1a,3,9	selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny 150g)	300g	1a,3,9	selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny razowy 150g)	300g	1a,3,9	selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny 150g)	300g	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		kalafior z wody	120g		surówka z czerwonej kapusty (olej rzepakowy, sól, ziola)	120g		kalafior z wody	120g		kalafior z wody	120g	
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
KOLACJA	herbata czarna	250ml	1a,1b	herbata czarna	250ml	1a	herbata czarna	250ml	1a	herbata czarna	250ml	1a,1b	herbata czarna	250ml	1a
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	7	pieczywo pszenne	90g	7	pieczywo pszenne razowe	90g	7	pieczywo pszenno-żytnie	90g	7	pieczywo graham	90g	7
	masto extra	10g		masto extra	10g		masto extra	10g		masto extra	10g		masto extra	10g	
	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	
JAJKO	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	serek kanapkowy z bazylią	60g	7	serek kanapkowy z bazylią	60g	7	serek kanapkowy z bazylią	60g	7	serek kanapkowy z bazylią	80g	7	serek kanapkowy z bazylią	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)	200g	7	sałatka jarzynowa z gotowanym kurczakiem na jogurcie (marchew 30g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, kurczak gotowany 50g, sól, pieprz, ziola, jogurt naturalny 20g)	200g	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)	200g	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)	200g	7	sałatka jarzynowa z gotowanym kurczakiem na jogurcie (marchew 50g, pietruszka 20g, kurczak gotowany 50g, sól, pieprz, ziola, jogurt naturalny 20g)	200g	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	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7
energia (kcal)	2 262		2 242		2 354		2 356		2 295						
białko (g)	115,1		115		116,9		121,6		118,4						
tłuszcz ogółem (g)	65,6		66,2		71,9		70,3		67,5						
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	24,4		24,2		25		25,1		24,4						
węglowodany ogółem (g)	310,4		310		332,1		318,2		322,1						
mono i disacharydy (g)	48		49		50,4		48,5		51,2						
błonnik (g)	30,3		30		48,1		33,9		41,4						
sód	2327,6		3235,4		2497,7		1505,1		3405,2						

ŚRODA 14.01.2026				JADŁOSPIS Bukowiec				LOGO			
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIĄŁKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY	
herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		
pieczywo pszenno-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		
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		
krem twarogowy (twaróg półtłusty 60g, jogurt naturalny 20g) 80g	7		krem twarogowy (twaróg półtłusty 60g, jogurt naturalny 20g) 80g	7	krem twarogowy (twaróg półtłusty 60g, jogurt naturalny 20g) 80g	7	krem twarogowy (twaróg półtłusty 60g, jogurt naturalny 20g) 80g	7	krem twarogowy (twaróg półtłusty 60g, jogurt naturalny 20g) 80g	7	
25											
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	
duszona wątróbka drobiowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, wątróbka drobiowa 150g, cebula, jabłko, olej rzepakowy) 200g	9		gotowana wątróbka drobiowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, wątróbka drobiowa 150g, jabłko, olej rzepakowy) 200g	9	duszona wątróbka drobiowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, wątróbka drobiowa 150g, cebula, jabłko, olej rzepakowy) 200g	9	gotowana wątróbka drobiowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, wątróbka drobiowa 150g, jabłko, olej rzepakowy) 200g	9	gotowana wątróbka drobiowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, wątróbka drobiowa 150g, jabłko, olej rzepakowy) 200g	9	
ziemniaki z wody 200g			ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		
surówka z selera i marchwii z olejem rzepakowym i ziołami, sól, pieprz 120g	9		brokuł z wody 120g		surówka z selera i marchwii z olejem rzepakowym i ziołami, sól, pieprz 120g	9	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 z makaronem świderki (makaron pszenny razowy 100g), makrełą z wody (100g) i ogórkiem kiszonym 50g, majonezem 10g, sól, pieprz, nać 250g	1a,3, 4, 10		sałatka z makaronem świderki (makaron pszenny 100g), makrełą z wody (100g) i ogórkiem kiszonym bez skórki 50g, majonezem odtłuszczonym 10g, sól, pieprz, nać 250g	1a,3, 4, 10	sałatka z makaronem świderki (makaron pszenny razowy 100g), makrełą z wody (100g) i ogórkiem kiszonym 50g, majonezem 10g, sól, pieprz, nać 250g	1a,3, 4, 10	sałatka z makaronem świderki (makaron pszenny 100g), makrełą z wody (100g) i ogórkiem kiszonym 50g, majonezem 10g, sól, pieprz, nać 250g	1a,3, 4, 10	sałatka z makaronem świderki (makaron pszenny 100g), makrełą z wody (100g), majonezem odtłuszczonym 10g, sól, pieprz, nać 250g	1a,3,4, 10	
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	
K O L I C I J A											
2243 2227 2290 2337 2236											
117,7 117,8 118,3 125,7 119,4											
65,9 66,1 71,8 70,5 67,1											
27 26,8 27,6 27,8 26,9											
302,2 303,9 313,6 308,6 307,2											
50,2 51,8 42,3 48,9 43,1											
25,8 26,1 41,9 28,8 37,4											
3025 3867,4 3123,2 2189,4 3971											

CZWARTEK 15.01.2026			JADŁOSPIS Bukowiec											
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁADKOWEGO		ALERGENY
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytne	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytne	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
rzodkiewka	30g		burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną	30g		rzodkiewka	30g		burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną	30g		pietruszką zieloną	30g	
kietki słonecznika	10g		kietki słonecznika	10g		kietki słonecznika	10g		kietki słonecznika	10g		kietki słonecznika	10g	
szynka kanapkowa drobiowa	80g		szynka kanapkowa drobiowa	80g		szynka kanapkowa drobiowa	80g		szynka kanapkowa drobiowa	80g		szynka kanapkowa drobiowa	80g	
mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7
25						mandarynka		100g	mandarynka		100g			
zupa szpinakowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, ryż 100g)	300g	9	zupa szpinakowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, ryż 100g)	300g	9	zupa szpinakowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, ryż brązowy 100g)	300g	9	zupa szpinakowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, ryż 100g)	300g	9	zupa szpinakowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, ryż 100g)	300g	9
pieczony kotlet drobiowy mielony w sosie ziołowym (jaja, mięso drobiowe, (150g,50 g)	200g	1a,3	pieczony kotlet drobiowy mielony w sosie ziołowym (jaja, mięso drobiowe, (150g,50 g)	200g	1a,3	pieczony kotlet drobiowy mielony w sosie ziołowym (jaja, mięso drobiowe, (150g,50 g)	200g	1a,3	pieczony kotlet drobiowy mielony w sosie ziołowym (jaja, mięso drobiowe, (150g,50 g)	200g	1a,3	pieczony kotlet drobiowy mielony w sosie ziołowym (jaja, mięso drobiowe, (150g,50 g)	200g	1a,3
mąka pszenna)	g)		mąka pszenna)	g)		mąka pszenna razowa)	g)		mąka pszenna)	g)		mąka pszenna)	g)	
ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g	
biała kapusta z olejem rzepakowym	120g		kalafior z wody	120g		biała kapusta z olejem rzepakowym	120g		kalafior z wody	120g		kalafior z wody	120g	
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytne	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytne	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
ogórek	30g		marchewka baby gotowana	30g		ogórek	30g		marchewka baby gotowana	30g		marchewka baby gotowana	30g	
roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g	
pasta twarogowa z pietruszką zieloną (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g)	60g	7	pasta twarogowa z pietruszką zieloną (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g)	60g	7	pasta twarogowa z pietruszką zieloną (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g)	60g	7	pasta twarogowa z pietruszką zieloną (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g)	60g	7	pasta twarogowa z pietruszką zieloną (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g)	60g	7
frankfurterka z wody	60g		frankfurterka z wody	60g		frankfurterka z wody	60g		frankfurterka z wody	60g		frankfurterka z wody	60g	
jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7
energia (kcal)	2 193		2 177			2 246			2 259			2 227		
białko (g)	107,5		106,7			109,1			115,7			110,6		
tluszcze ogółem (g)	74,3		74,9			80,1			79,1			76,2		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26,2		26,1			26,8			27,4			26,3		
węglowodany ogółem (g)	278,5		280,6			291			276,8			291		
mono i disacharydy (g)	49,8		52,6			43,7			49,8			51,7		
błotnik (g)	28		29			44,3			29,7			39,6		
sód	1750,9		2725,3			1918,8			830,9			2835,1		

PIĄTEK 16.01.2026			JADŁOSPIS Bukowiec										100g		
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁADKOWEGO		ALERGENY	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a	
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		
papryka żółta	30g		dynia gotowana, kostka	30g		papryka żółta	30g		dynia gotowana, kostka	30g		dynia gotowana, kostka	30g		
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		
serek kanapkowy z ziołami	60g	7	serek kanapkowy z ziołami	60g	7	serek kanapkowy z ziołami	60g	7	serek kanapkowy z ziołami	60g	7	serek kanapkowy z ziołami	60g	7	
połudwica drobiowa	60g		połudwica drobiowa	60g		połudwica drobiowa	60g		połudwica drobiowa	80g		połudwica drobiowa	60g		
25						banan zielony 150g		7	banan 150g		7				
O B I A D	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, marchew, brokuł, kalafior, fasolka zielona)	300g	9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, marchew, brokuł, kalafior, fasolka zielona)	300g	9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, marchew, brokuł, kalafior, fasolka zielona)	300g	9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, marchew, brokuł, kalafior, fasolka zielona)	300g	9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, marchew, brokuł, kalafior, fasolka zielona)	300g	9
	ryba pieczona w cieście w sosie warzywnym (miruna 120g, mąka pszenna, jaja, marchew 50g, seler 50g, czerwona papryka 50g, olej rzepakowy, sól, pieprz)	200g	1a,3,4,9	ryba pieczona w cieście w sosie warzywnym (miruna 120g, mąka pszenna, jaja, marchew 50g, seler 50g, czerwona papryka 50g, olej rzepakowy, sól, pieprz)	200g	1a,3,4,9	ryba pieczona w cieście w sosie warzywnym (miruna 120g, mąka pszenna, jaja, marchew 50g, seler 50g, czerwona papryka 50g, olej rzepakowy, sól, pieprz)	200g	1a,3,4,9	ryba pieczona w cieście w sosie warzywnym (miruna 120g, mąka pszenna, jaja, marchew 50g, seler 50g, czerwona papryka 50g, olej rzepakowy, sól, pieprz)	200g	1a,3,4,9	ryba pieczona w cieście w sosie warzywnym (miruna 120g, mąka pszenna, jaja, marchew 50g, seler 50g, czerwona papryka 50g, olej rzepakowy, sól, pieprz)	200g	1a,3,4,9
	ryż basmati	150g		ryż basmati	150g		ryż basmati	150g		ryż basmati	150g		ryż basmati	150g	
	biała kapusta z olejem rzepakowym, solą, pieprzem, ziołami	120g		marchewka baby gotowana	120g		biała kapusta z olejem rzepakowym, solą, pieprzem, ziołami	120g		marchewka baby gotowana	120g		marchewka baby gotowana	120g	
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
K O L C J A	herbata czarna	250ml	1a,1b	herbata czarna	250ml	1a	herbata czarna	250ml	1a	herbata czarna	250ml	1a,1b	herbata czarna	250ml	1a
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	7	pieczywo pszenne	90g	7	pieczywo pszenne razowe	90g	7	pieczywo pszenno-żytnie	90g	7	pieczywo graham	90g	7
	masto extra	10g		masto extra	10g		masto extra	10g		masto extra	10g		masto extra	10g	
	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	
f	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	naleśnik z jabtkami i brzoskwiniami (mąka pszenna 50g, mleko 1,5% 50g, jaja 60g, masto 10g,) jabtka 50g, brzoskwinie 20g	150g	1a,3,7	naleśnik z musem owocowym (mąka pszenna 50g, mleko 1,5% 50g, jaja 60g, masto 10g) mus owocowy (jabtko, brzoskwinia) bez pestek 20g	150g	1a,3,7	naleśnik z musem owocowym (mąka pszenna razowa 50g, mleko 1,5% 50g, jaja 60g, masto 10g) mus owocowy (jabtko, brzoskwinia) bez pestek, niestodzony 20g	150g	1a,3,7	naleśnik z musem owocowym (mąka pszenna 50g, mleko 1,5% 50g, jaja 60g, masto 10g) mus owocowy (jabtko, brzoskwinia) bez pestek 20g	150g	1a,3,7	naleśnik z musem owocowym (mąka pszenna 50g, mleko 1,5% 50g, jaja 60g, masto 10g) mus owocowy (jabtko, brzoskwinia) bez pestek 20g	150g	1a,3,7
szynka wieprzowa parzona	60g		szynka wieprzowa parzona	60g		szynka wieprzowa parzona	60g		szynka wieprzowa parzona	60g		szynka wieprzowa parzona	60g		
maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	
energia (kcal)	2 125		2 130		2 287		2 296		2 153						
białko (g)	107,7		108		110,4		116,9		110,7						
tłuszcze ogółem (g)	60,3		60,8		66,4		64,8		62,2						
kwaszy tłuszczowe nasycone (g)	25		24,9		25,8		26		25,1						
węglowodany ogółem (g)	298,3		304,1		337,1		323		309,1						
mono i disacharydy (g)	42,9		50,7		48,5		54,6		54,2						
błonnik (g)	34		33,8		51,3		36,7		44,6						
sód	2658,2		3609,6		2826,8		1851,8		3721,1						

100g

SOBOTA 17.01.2026									
JADŁOSPIS Bukowiec									
ŁATWOSTRAWNA									
ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁADKOWEGO	ALERGENY	
inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto)) 200ml	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto)) 200ml	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto)) 200ml	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto)) 200ml	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto)) 200ml	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto)) 200ml	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto)) 200ml	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto)) 200ml	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto)) 200ml	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto)) 200ml
pieczywo pszenno-żytnie 90g	pieczywo pszenne 90g	pieczywo pszenne 90g	pieczywo pszenne razowe 90g	pieczywo pszenne 90g	pieczywo pszenno-żytnie 90g	pieczywo pszenno-żytnie 90g	pieczywo graham 90g	pieczywo graham 90g	pieczywo graham 90g
masto extra 10g	masto extra 10g	masto extra 10g	masto extra 10g	masto extra 10g	masto extra 10g	masto extra 10g	masto extra 10g	masto extra 10g	masto extra 10g
pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g
ogórek kiszony 30g	marchew gotowana, kostka 30g	marchew gotowana, kostka 30g	ogórek kiszony 30g	marchew gotowana, kostka 30g	marchew gotowana, kostka 30g	marchew gotowana, kostka 30g	marchew gotowana, kostka 30g	marchew gotowana, kostka 30g	marchew gotowana, kostka 30g
kietki stonecznika 10g	kietki stonecznika 10g	kietki stonecznika 10g	kietki stonecznika 10g	kietki stonecznika 10g	kietki stonecznika 10g	kietki stonecznika 10g	kietki stonecznika 10g	kietki stonecznika 10g	kietki stonecznika 10g
pasta jajeczna z majonezem i pietruszką (jaja 90g, majonez 10g, sól, pieprz) 100g	pasta jajeczna z majonezem i pietruszką (jaja 90g, majonez 10g, sól, pieprz) 100g	pasta jajeczna z majonezem i pietruszką (jaja 90g, majonez 10g, sól, pieprz) 100g	pasta jajeczna z majonezem i pietruszką (jaja 90g, majonez 10g, sól, pieprz) 100g	pasta jajeczna z majonezem i pietruszką (jaja 90g, majonez 10g, sól, pieprz) 100g	pasta jajeczna z majonezem i pietruszką (jaja 90g, majonez 10g, sól, pieprz) 100g	pasta jajeczna z majonezem i pietruszką (jaja 90g, majonez 10g, sól, pieprz) 100g	pasta jajeczna z majonezem i pietruszką (jaja 90g, majonez 10g, sól, pieprz) 100g	pasta jajeczna z majonezem i pietruszką (jaja 90g, majonez 10g, sól, pieprz) 100g	pasta jajeczna z majonezem i pietruszką (jaja 90g, majonez 10g, sól, pieprz) 100g
szynka wiejska gotowana 60g	szynka wiejska gotowana 60g	szynka wiejska gotowana 60g	szynka wiejska gotowana 60g	szynka wiejska gotowana 60g	szynka wiejska gotowana 80g	szynka wiejska gotowana 80g	szynka wiejska gotowana 60g	szynka wiejska gotowana 60g	szynka wiejska gotowana 60g
25			banan zielony 1szt		banan 1szt				
zupa pieczarkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, kalafior 100g, pieczarki)	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, kalafior 100g)	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, kalafior 100g)	zupa pieczarkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, kalafior 100g, pieczarki)	zupa pieczarkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, kalafior 100g, pieczarki)	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, kalafior 100g)	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, kalafior 100g)	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, kalafior 100g)	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, kalafior 100g)	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, kalafior 100g)
makaron z sosem warzywnym (makaron pszenny rurki, passata pomidorowa, szpinak, tofu naturalne, cukinia, marchew, brokuł (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	makaron z sosem warzywnym (makaron pszenny rurki, passata pomidorowa, szpinak, tofu naturalne, cukinia, marchew, brokuł (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	makaron z sosem warzywnym (makaron pszenny rurki, passata pomidorowa, szpinak, tofu naturalne, cukinia, marchew, brokuł (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	makaron z sosem warzywnym (makaron pszenny razowy rurki, passata pomidorowa, szpinak, tofu naturalne, cukinia, marchew, brokuł (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	makaron z sosem warzywnym (makaron pszenny razowy rurki, passata pomidorowa, szpinak, tofu naturalne, cukinia, marchew, brokuł (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	makaron z sosem warzywnym (makaron pszenny rurki, passata pomidorowa, szpinak, tofu naturalne, cukinia, marchew, brokuł (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	makaron z sosem warzywnym (makaron pszenny rurki, passata pomidorowa, szpinak, tofu naturalne, cukinia, marchew, brokuł (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	makaron z sosem warzywnym (kurczak, makaron pszenny rurki, szpinak, cukinia, marchew, brokuł (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	makaron z sosem warzywnym (kurczak, makaron pszenny rurki, szpinak, cukinia, marchew, brokuł (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	makaron z sosem warzywnym (kurczak, makaron pszenny rurki, szpinak, cukinia, marchew, brokuł (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)
surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką 120g	burak tarty z olejem rzepakowym i pietruszką 120g	burak tarty z olejem rzepakowym i pietruszką 120g	surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką 120g	surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką 120g	burak tarty z olejem rzepakowym i pietruszką 120g	burak tarty z olejem rzepakowym i pietruszką 120g	burak tarty z olejem rzepakowym i pietruszką 120g	burak tarty z olejem rzepakowym i pietruszką 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 owocowa 250ml	herbata owocowa 250ml	herbata owocowa 250ml	herbata owocowa 250ml	herbata owocowa 250ml
herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml
pieczywo pszenno-żytnie 90g	pieczywo pszenne 90g	pieczywo pszenne 90g	pieczywo pszenne razowe 90g	pieczywo pszenne 90g	pieczywo pszenno-żytnie 90g	pieczywo pszenno-żytnie 90g	pieczywo graham 90g	pieczywo graham 90g	pieczywo graham 90g
masto extra 10g	masto extra 10g	masto extra 10g	masto extra 10g	masto extra 10g	masto extra 10g	masto extra 10g	masto extra 10g	masto extra 10g	masto extra 10g
pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g
ogórek zielony 30g	pasta z marchewki z pietruszką (marchew, pietruszka nać, sól, olej) 30g	pasta z marchewki z pietruszką (marchew, pietruszka nać, sól, olej) 30g	ogórek zielony 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	pasta z marchewki z pietruszką (marchew, pietruszka nać, sól, olej) 30g	pasta z marchewki z pietruszką (marchew, pietruszka nać, sól, olej) 30g	pasta z marchewki z pietruszką (marchew, pietruszka nać, sól, olej) 30g
roszponka 10g	roszponka 10g	roszponka 10g	roszponka 10g	roszponka 10g	roszponka 10g	roszponka 10g	roszponka 10g	roszponka 10g	roszponka 10g
pasta mięsna z warzywami (szynka gotowana drobiowa 50g, marchew 20g, seler 10g, olej rzepakowy 5g) 80g	pasta mięsna z warzywami (szynka gotowana drobiowa 50g, marchew 20g, seler 10g, olej rzepakowy 5g) 80g	pasta mięsna z warzywami (szynka gotowana drobiowa 50g, marchew 20g, seler 10g, olej rzepakowy 5g) 80g	pasta mięsna z warzywami (szynka gotowana drobiowa 50g, marchew 20g, seler 10g, olej rzepakowy 5g) 80g	pasta mięsna z warzywami (szynka gotowana drobiowa 50g, marchew 20g, seler 10g, olej rzepakowy 5g) 80g	pasta mięsna z warzywami (szynka gotowana drobiowa 50g, marchew 20g, seler 10g, olej rzepakowy 5g) 80g	pasta mięsna z warzywami (szynka gotowana drobiowa 50g, marchew 20g, seler 10g, olej rzepakowy 5g) 80g	pasta mięsna z warzywami (szynka gotowana drobiowa 50g, marchew 20g, seler 10g, olej rzepakowy 5g) 80g	pasta mięsna z warzywami (szynka gotowana drobiowa 50g, marchew 20g, seler 10g, olej rzepakowy 5g) 80g	pasta mięsna z warzywami (szynka gotowana drobiowa 50g, marchew 20g, seler 10g, olej rzepakowy 5g) 80g
ser żółty plastry 60g	ser żółty odtłuszczony plastry 60g	ser żółty odtłuszczony plastry 60g	ser żółty plastry 60g	ser żółty plastry 60g	ser żółty odtłuszczony plastry 60g	ser żółty odtłuszczony plastry 60g	ser żółty odtłuszczony plastry 60g	ser żółty odtłuszczony plastry 60g	ser żółty odtłuszczony plastry 60g
jogurt naturalny 150g	jogurt naturalny 150g	jogurt naturalny 150g	jogurt naturalny 150g	jogurt naturalny 150g	jogurt naturalny 150g	jogurt naturalny 150g	jogurt naturalny 150g	jogurt naturalny 150g	jogurt naturalny 150g
energia (kcal)	2 108	2 097	2 268	2 268	2 254	2 254	2 136	2 136	2 136
białko (g)	108,3	108,2	112,5	112,5	115,3	115,3	111,3	111,3	111,3
tłuszcze ogółem (g)	60,9	61,5	72,6	72,6	70,8	70,8	62,8	62,8	62,8
kwas tłuszczowy nasycony (g)	19,5	19,4	20,1	20,1	20,1	20,1	19,6	19,6	19,6
węglowodany ogółem (g)	287,9	289,9	309,3	309,3	294,3	294,3	298,6	298,6	298,6
mono i disacharydy (g)	41,9	45,9	40,9	40,9	37	37	33,2	33,2	33,2
błonnik (g)	26,6	26,2	43,5	43,5	29	29	37,3	37,3	37,3
sól	2961,4	3887	3128,5	3128,5	2031,7	2031,7	4024,3	4024,3	4024,3

NIEDZIELA 18.01.2026			JADŁOSPIS Bukowiec			JADŁOSPIS Bukowiec									
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATO BIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁADKOWEGO		ALERGENY	
S	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
I	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
A	masło extra	10g	7	masło extra	10g		masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
D	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
A	ogórek kiszony	30g		burak gotowany, plastry	30g		ogórek kiszony	30g		burak gotowany, plastry	30g		burak gotowany, plastry	30g	
N	miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g	
I	serek kanapkowy kremowy	60g	7	serek kanapkowy kremowy	60g	7	serek kanapkowy kremowy	60g	7	serek kanapkowy kremowy	60g	7	serek kanapkowy kremowy	60g	7
E	połędwica sopocka	60g		połędwica sopocka	60g		połędwica sopocka	60g		połędwica sopocka	60g		połędwica sopocka	60g	
25							jabtko	150g		jabtko	150g				
OBIĄD	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem ryżowym 150g	300g	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
	pieczona topatka w sosie koperkowym (topatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, olej rzepakowy, sól, pieprz, ziola)	150g	7,9	pieczona topatka w sosie koperkowym (topatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, olej rzepakowy, sól, pieprz, ziola)	150g	7,9	pieczona topatka w sosie koperkowym (topatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, olej rzepakowy, sól, pieprz, ziola)	150g	7,9	pieczona topatka w sosie koperkowym (topatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, olej rzepakowy, sól, pieprz, ziola)	150g	7,9	pieczona topatka w sosie koperkowym (topatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, olej rzepakowy, sól, pieprz, ziola)	150g	7,9
	ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g	
	kapusta białka, gotowana i olejem rzepakowym, ziołami	120g		marchew tarta z olejem rzepakowym	120g		kapusta białka, gotowana i olejem rzepakowym, ziołami	120g		marchew tarta z olejem rzepakowym	120g		marchew tarta z olejem rzepakowym	120g	
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
K	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
L	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
A	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		pasta z dyni i marchwii (dynia, marchew gotowane, sól, pietruszka nać, olej)	30g	
J	sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g	
A	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
R	szynka drobiowa w galarecie	100g		szynka drobiowa w galarecie	100g		szynka drobiowa w galarecie	100g		szynka drobiowa w galarecie	100g		szynka drobiowa w galarecie	100g	
N	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7
energia (kcal)		2 179		energia (kcal)		2 172		energia (kcal)		2 272		energia (kcal)		2 201	
białko (g)		108,5		białko (g)		108,4		białko (g)		110,2		białko (g)		111,4	
tłuszcze ogółem (g)		54		tłuszcze ogółem (g)		54,5		tłuszcze ogółem (g)		60,2		tłuszcze ogółem (g)		55,8	
kwasy tłuszczowe nasycone (g)		22,8		kwasy tłuszczowe nasycone (g)		22,7		kwasy tłuszczowe nasycone (g)		23,5		kwasy tłuszczowe nasycone (g)		22,9	
węglowodany ogółem (g)		341,9		węglowodany ogółem (g)		345,5		węglowodany ogółem (g)		363,6		węglowodany ogółem (g)		350,4	
mono i disacharydy (g)		38,6		mono i disacharydy (g)		41,2		mono i disacharydy (g)		41		mono i disacharydy (g)		39,4	
błonnik (g)		33,1		błonnik (g)		33		błonnik (g)		50,9		błonnik (g)		42,6	
sól		2533		sól		2975,8		sól		2703,1		sól		3574,9	

PONIEDZIAŁEK 19.01.2026				JADŁOSPIS Bukowiec				Jedzenie				
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁADKOWEGO	ALERGENY		
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml		
pieczywo pszenno-żytnie	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 konserwowa	30g		marchew z wody, kostka	30g		papryka konserwowa	30g		marchew z wody, kostka	30g		
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	
szynka kanapkowa drobiowa	60g		szynka kanapkowa drobiowa	60g		szynka kanapkowa drobiowa	60g		szynka kanapkowa drobiowa	60g		
25												
					sok warzywny		200ml	sok warzywny		200ml		
OBIAD	zupa porowa z zacierką (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, por 100g, mąka pszenna)	300g	1a,9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, marchew, brokuł, kalafior, fasolka zielona)	300g	9	zupa porowa z zacierką (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, por 100g, mąka pszenna razowa)	300g	1a,9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, marchew, brokuł, kalafior, fasolka zielona)	300g	9
	klopsiki drobiowe duszone w sosie koperkowym (polędwica indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, sól, pieprz)	150g	9	klopsiki drobiowe duszone w sosie koperkowym (polędwica indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, sól, pieprz)	150g	9	klopsiki drobiowe duszone w sosie koperkowym (polędwica indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, sól, pieprz)	150g	9	klopsiki drobiowe duszone w sosie koperkowym (polędwica indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, sól, pieprz)	150g	9
	ryż basmati	150g		ryż basmati	150g		ryż basmati	150g		ryż basmati	150g	
	warzywa z wody (marchew, brokuł, kalafior)	120g		warzywa z wody (marchew, brokuł, kalafior)	120g		surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką zieloną, sól	120g		warzywa z wody (marchew, brokuł, kalafior)	120g	
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
KOLACJA	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,1b	pieczywo graham	90g	1a
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	burak gotowany plastry	30g		burak gotowany plastry	30g		burak gotowany plastry	30g		burak gotowany plastry	30g	
	sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g	
serek wiejski	80g	7	serek wiejski	80g	7	serek wiejski	80g	7	serek wiejski	80g	7	
pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez	100g		pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez	100g		pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez	100g		pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez	100g		
odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)	(70g, 20g,5g,5g)	3,4	odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)	(70g, 20g,5g,5g)	3,4	odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)	(70g, 20g,5g,5g)	3,4	odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)	(70g, 20g,5g,5g)	3,4	
kefir	200ml	7	kefir	200ml	7	kefir	200ml	7	kefir	200ml	7	
2 288			2 274		2 343		2 337		2 318			
128,3			128,3		131,1		135,5		131,3			
65,3			65,9		71,3		69,5		67,2			
30,5			30,3		31,1		31,1		30,5			
304,3			304,9		315,4		300,9		315			
58,8			57,7		55,9		59,1		61			
37,5			37,3		54,5		40g		48,2			
2497.6			3402.7		3050.7		2256.3		3560.5			

WTOREK 20.01.2026		JADŁOSPIS Bukowiec										Wskazanie				
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁADKOWEGO		ALERGENY		
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml			
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a		
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7		
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g			
ogórek 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			
25						jabłko		150g	jabłko		150g					
OBIĘD	krem warzywny (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, dynia, ziemniaki, kalafior, marchew, sól, pieprz)	300g	9	krem warzywny (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, dynia, ziemniaki, kalafior, marchew, sól, pieprz)	300g	9	krem warzywny (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, dynia, ziemniaki, kalafior, marchew, sól, pieprz)	300g	9	krem warzywny (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, dynia, ziemniaki, kalafior, marchew, sól, pieprz)	300g	9	krem warzywny (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, dynia, ziemniaki, kalafior, marchew, sól, pieprz)	300g	9	
	pieczone udko z kurczak (kurczak 150g, ziota, sól, pieprz, olej rzepakowy 5g)	150g	9	pieczone udko z kurczak (kurczak 150g, ziota, sól, pieprz, olej rzepakowy 5g)	150g	9	pieczone udko z kurczak (kurczak 150g, ziota, sól, pieprz, olej rzepakowy 5g)	150g	9	pieczone udko z kurczak (kurczak 150g, ziota, sól, pieprz, olej rzepakowy 5g)	150g	9	pieczone udko z kurczak (kurczak 150g, ziota, sól, pieprz, olej rzepakowy 5g)	150g	9	
	ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		
	surówka z marchwii, ogórka zielonego i sałaty lodowej w sosie vinegret, sól, olej rzepakowy, pietruszka nać	150g		marchewka tarta z jabłkiem, olej rzepakowy, sól	150g		surówka z marchwii, ogórka zielonego i sałaty lodowej w sosie vinegret, sól, olej rzepakowy, pietruszka nać	150g		marchewka tarta z jabłkiem, olej rzepakowy, sól	150g		marchewka tarta z jabłkiem, olej rzepakowy, sól	150g		
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		
POPIŃK	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	
	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		
	ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		dynia z wody, kostka	30g		
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		
	ser typu włoskiego plastry	60g	7	ser typu włoskiego plastry	60g	7	ser typu włoskiego plastry	60g	7	ser typu włoskiego plastry	60g	7	ser typu włoskiego plastry	60g	7	
	schab w majeranku pieczony	60g		schab w majeranku pieczony	60g		schab w majeranku pieczony	60g		schab w majeranku pieczony	60g		schab w majeranku pieczony	60g		
Pi jogurt pitny naturalny		200ml	7	jogurt pitny naturalny	200ml	7	jogurt pitny naturalny	200ml	7	jogurt pitny naturalny	200ml	7	jogurt pitny naturalny	200ml	7	
energia (kcal)	2 258				2 257				2 276				2 284			
białko (g)	117				117,3				114,1				119,9			
tłuszcze ogółem (g)	79,4				79,9				81,3				81,3			
kwaszy tłuszczowe nasycone (g)	31				30,9				31				31,1			
węglowodany ogółem (g)	272,3				276,1				287,3				281,3			
mono i disacharydy (g)	59,7				59,9				59,5				56,4			
blonnik (g)	26				26				40,6				35,8			
sód	2114,6				3041,2				3211,4				3156,2			

ŚRODA 21.01.2026		JADŁOSPIS Bukowiec										
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY		
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		
pieczywo pszenno-żytne	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g		
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto 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		
połędwica sopocka	60g		połędwica sopocka	60g		połędwica sopocka	60g		połędwica sopocka	60g		
25					mandarynka	100g	mandarynka	100g				
O B I A D	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
	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 ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, twaróg 50g, ziemniaki 30g)	250g	1a,3
	surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym i ziołami, sól, pieprz	120g		burak tarty z olejem rzepakowym i pietruszką	120g		surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym i ziołami, sól, pieprz	120g		burak tarty z olejem rzepakowym i pietruszką	120g	
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
K O L A C J A	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytne	100g	1a,1b	pieczywo pszenne	100g	1a	pieczywo pszenno-żytne	100g	1a,1b	pieczywo graham	120g	1a
	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek zielony	30g		pasta z marchewki z pietruszką	30g		ogórek zielony	30g		pasta z marchewki z pietruszką	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	pasta z odtłuszczonego sera	80g	7	pasta z odtłuszczonego sera	80g	7	pasta z odtłuszczonego sera	80g	7	pasta z odtłuszczonego sera	80g	7
	sałatkowego			sałatkowego			sałatkowego			sałatkowego		
	pieczone placki warzywne z szynką drobiową (ziemniaki, brokuł, szynka (30g,60g	120g	1a,3	pieczone placki warzywne z szynką drobiową (ziemniaki, brokuł, szynka (30g,60g	120g	1a,3	pieczone placki warzywne z szynką drobiową (ziemniaki, brokuł, szynka (30g,60g	120g	1a,3	pieczone placki warzywne z szynką drobiową (ziemniaki, brokuł, szynka (30g,60g	120g	1a,3
	drobiowa gotowana, mąka pszenna, koper, jaja)	(30g,60g ,20g,10g)		drobiowa gotowana, mąka pszenna, koper, jaja)	(30g,60g ,20g,10g)		drobiowa gotowana, mąka pszenna razowa, koper, jaja)	(30g,60g ,20g,10g)		drobiowa gotowana, mąka pszenna, koper, jaja)	(30g,60g ,20g,10g)	
PI kefir	200ml	7	kefir	200ml	7	kefir	200ml	7	kefir	200ml	7	
energia (kcal)	2 188		2 074		2 143	2 237	2 218					
białko (g)	108,3		108,3		111,1	129,5	111,3					
tłuszcze ogółem (g)	65,3		65,9		71,3	69,5	67,2					
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	30,5		30,3		31,1	31,1	30,5					
węglowodany ogółem (g)	304,3		304,9		315,4	300,9	315					
mono i disacharydy (g)	58,8		57,7		55,9	59,1	61					
biotynnik (g)	37,5		37,3		54,5	40g	48,2					
sód	2497,6		3402,7		3050,7	2256,3	3560,5					

	CZWARTEK 22.01.2026				JADŁOSPIS Bukowiec										
	PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁADKOWEGO	ALERGENY					
K O L A R J A	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml			
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a,1b	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a			
	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7			
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g				
	rzodkiewka	30g		burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną	30g		rzodkiewka	30g		burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną	30g				
	miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g				
	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7			
	szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	80g				
	25						gruszka	150g		gruszka	150g				
	K O L A R J A	krem z warzyw (ziemniaki 100g, brokuł, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9	krem z warzyw (ziemniaki 100g, brokuł, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9	krem z warzyw (ziemniaki 100g, brokuł, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9	krem z warzyw (ziemniaki 100g, brokuł, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9		
pieczeń rzymska w sosie chrzanowym (mięso wieprzowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, jaja, olej rzepakowy, chrzan)		200g	3,9	pulpet wieprzowy duszony w sosie koperkowym (mięso wieprzowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g, olej rzepakowy)	200g	1a,9	pieczeń rzymska w sosie chrzanowym (mięso wieprzowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, jaja, olej rzepakowy, chrzan)	200g	3,9	pulpet wieprzowy duszony w sosie koperkowym (mięso wieprzowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g, olej rzepakowy)	200g	1a,9	1a,9		
kasza bulgur		150g	1a	kasza bulgur	150g	1a	kasza bulgur	150g	1a	kasza bulgur	150g	1a	1a		
bukiet warzyw z wody		120g		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 owocowa	250ml				
herbata czarna		250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml				
pieczywo pszenno-żytnie		100g	1a,1b	pieczywo pszenne	100g	1a	pieczywo pszenne razowe	120g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1b	pieczywo graham	120g	1a
masto extra		10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7
pomidor		60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
papryka zielona		30g		pasta z cukinii (cukinia, olej, nać pietruszki)	30g		papryka zielona	30g		pasta z cukinii (cukinia, olej, nać pietruszki)	30g		pasta z cukinii (cukinia, olej, nać pietruszki)	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		
J A	sałatka ziemniaczana (ziemniaki) z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na twardo, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym	250g (80g, 80g, 20g, 50g)	3,7	sałatka ziemniaczana (ziemniaki) z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na miękko, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym	250g (80g, 80g, 20g, 50g)	3,7	sałatka ziemniaczana (ziemniaki) z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na twardo, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym	250g (80g, 80g, 20g, 50g)	3,7	sałatka ziemniaczana (ziemniaki) z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na miękko, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym	250g (80g, 80g, 20g, 50g)	3,7	sałatka ziemniaczana (ziemniaki) z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na miękko, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym	250g (80g, 80g, 20g, 50g)	3,7
	PH	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml
energia (kcal)	2 143		2 213		2 287		2 294		2 279						
białko (g)	124		135,1		138		144,1		139,5						
tluszcze ogółem (g)	50,2		53,5		59		57,7		55,1						
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	18		18,1		18,8		19		18,2						
węglowodany ogółem (g)	310,1		313,2		325,1		310,4		328,3						
mono i disacharydy (g)	58,9		56,2		56,8		57,9		56,3						
biotynik (g)	35,1		35,1		53,8		39,2		49,9						
sód	2033,9		2978,3		2229,2		1310		3198,8						

PIĄTEK 23.01.2026			JADŁOSPIS Bukowiec						catering							
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁADKOWEGO		ALERGENY		
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml			
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a		
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7		
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g			
papryka żółta	30g		dynia gotowana, kostka	30g		papryka żółta	30g		dynia gotowana, kostka	30g		dynia gotowana, kostka	30g			
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g			
serek kanapkowy	60g	7	serek kanapkowy	60g	7	serek kanapkowy	60g	7	serek kanapkowy	80g	7	serek kanapkowy	60g	7		
żywiecka plastry	60g		żywiecka plastry	60g		żywiecka plastry	60g		żywiecka plastry	60g		żywiecka plastry	60g			
25																
						jabłko		150g	jabłko		150g					
OBIAD	barszcz czerwony (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki)		300g	9	barszcz czerwony (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki)		300g	9	barszcz czerwony (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki)		300g	9	barszcz czerwony (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki)		300g	9
	ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem (ryż biały 150g, mleko, jabłka 100g, cynamon, olej).		250g	7	ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem (ryż biały 150g, mleko, mus jabłkowy 100g, cynamon, olej).		250g	7	ryż zapiekany z warzywami i kurczakiem (ryż brązowy 150g, cukinia, marchew, papryka czerwona, kurczak 100g, olej).		300g	7	ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem (ryż biały 150g, mleko, mus jabłkowy 100g, cynamon, olej).		250g	7
	jogurt naturalny		150g	7	jogurt naturalny		150g	7	surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym i ziołami, sól, pieprz		120g	7	jogurt naturalny		150g	7
			120g				120g				120g				120g	
	herbata owocowa		250ml		herbata owocowa		250ml		herbata owocowa		250ml		herbata owocowa		250ml	
KOLACJA	herbata czarna		250ml		herbata czarna		250ml		herbata czarna		250ml		herbata czarna		250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie		90g	1a,1b	pieczywo pszenne		90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie		90g	1a,1b	pieczywo graham		90g	1a
	masło extra		10g	7	masło extra		10g	7	masło extra		10g	7	masło extra		10g	7
	pomidor		60g		pomidor		60g		pomidor		60g		pomidor		60g	
	ogórek zielony		30g		pasta z cukinii (cukinia, koper, sól, olej)		30g		ogórek zielony		30g		pasta z cukinii (cukinia, koper, sól, olej)		30g	
JAJKA	sałata zielona		10g		sałata zielona		10g		sałata zielona		10g		sałata zielona		10g	
	pasta twarogowa z tuńczykiem, pietruszką zieloną (twaróg półtłusty, tuńczyk z wody, jogurt naturalny 10g)		60g	4,7	pasta twarogowa z tuńczykiem, pietruszką zieloną (twaróg półtłusty, tuńczyk z wody, jogurt naturalny 10g)		60g	4,7	pasta twarogowa z tuńczykiem, pietruszką zieloną (twaróg półtłusty, tuńczyk z wody, jogurt naturalny 10g)		60g	4,7	pasta twarogowa z tuńczykiem, pietruszką zieloną (twaróg półtłusty, tuńczyk z wody, jogurt naturalny 10g)		60g	4,7
	frankfurterka z wody		60g		frankfurterka z wody		60g		frankfurterka z wody		60g		frankfurterka z wody		60g	
	PI jogurt naturalny		150ml	7	jogurt naturalny		150ml	7	jogurt naturalny		150ml	7	jogurt naturalny		150ml	7
			2 191				2 186				2 283				2 219	
		96,8				96,9				98,6				99,8		
		66,6				67,2				72,8				68,5		
		28,3				28,1				28,9				28,3		
		310,3				314,5				332				321		
		58,5				59,1				50,9				59,8		
		35,5				35,8				53,3				46,1		
		3105,7				3545,8				3275,7				3168,6		

SOBOTA 24.01.2026			JADŁOSPIS Bukowiec												
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁADKOWEGO		ALERGENY	
S N I A D A N I E	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek kiszony	30g		marchew gotowana, kostka	30g		ogórek kiszony	30g		marchew gotowana, kostka	30g		marchew gotowana, kostka	30g	
	kietki słonecznika	10g		kietki słonecznika	10g		kietki słonecznika	10g		kietki słonecznika	10g		kietki słonecznika	10g	
	pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz)	100g	3	pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz)	100g	3	pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz)	100g	3	pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz)	100g	3	pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz)	100g	3
	szynka wiejska gotowana	60g		szynka wiejska gotowana	60g		szynka wiejska gotowana	60g		szynka wiejska gotowana	80g		szynka wiejska gotowana	60g	
25					banan zielony		1szt	banan		1szt					
O B I A D	zupa fasolowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, fasola czerwona, cukinia 100g, ziemniaki 100g, brokuł 50g, marchew 50g,)	300g	9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, brokuł 50g, marchew 50g,)	300g	9	zupa fasolowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, fasola czerwona, cukinia 100g, ziemniaki 100g, brokuł 50g, marchew 50g,)	300g	9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, brokuł 50g, marchew 50g,)	300g	9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, brokuł 50g, marchew 50g,)	300g	9
	pulpet z soczewicy duszony w sosie pietruszkowym (jaja 90g, soczewica 100g, marchew, panco, pomidory z puszki, pietruszka, koper)	200g	1a,3	pulpet z tofu duszony w sosie pietruszkowym (jaja 90g, tofu naturalne 100g, marchew, panco, pomidory z puszki, pietruszka, koper)	200g	1a,3,9	pulpet z soczewicy duszony w sosie pietruszkowym (jaja 90g, soczewica 100g, marchew, panco, pomidory z puszki, pietruszka, koper)	200g	1a,3	pulpet z tofu duszony w sosie pietruszkowym (jaja 90g, tofu naturalne 100g, marchew, panco, pomidory z puszki, pietruszka, koper)	200g	1a,3,9	pulpet z tofu duszony w sosie pietruszkowym (jaja 90g, tofu naturalne 100g, marchew, panco, pomidory z puszki, pietruszka, koper)	200g	1a,3,9
	ryż basmati	150g		ryż basmati	200g		ryż basmati	200g		ryż basmati	200g		ryż basmati	200g	
	surówka z selera i jabłka, olej rzepakowy, ziola, sól	120g	9	seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, ziola	120g	9	surówka z selera i jabłka, olej rzepakowy, ziola, sól	120g	9	seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, ziola	120g	9	seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, ziola	120g	9
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
K O L A C J A	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
	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek zielony	30g		pasta z 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	
	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7
P	naleśnik parowany z mięsem mielonym i warzywami (mąka pszenna 50g, jaja 60g, mielone z kurczaka 20g, sr żółty 30g, cukinia 30g, oliwki czarne, papryka czerwona)	200g	1a,3,7	naleśnik parowany z mięsem mielonym i warzywami (mąka pszenna 50g, jaja 60g, mielone z kurczaka 20g, ser żółty odtłuszczony 30g, cukinia 30g, oliwki czarne)	200g	1a,3,7	naleśnik parowany z mięsem mielonym i warzywami (mąka pszenna razowa 50g, jaja 60g, mielone z kurczaka 20g, ser żółty 30g, cukinia 30g, oliwki czarne, papryka czerwona)	200g	1a,3,7	naleśnik parowany z mięsem mielonym i warzywami (mąka pszenna 50g, jaja 60g, mielone z kurczaka 20g, ser żółty 30g, cukinia 30g, oliwki czarne, papryka czerwona)	200g	1a,3,7	naleśnik parowany z mięsem mielonym i warzywami (mąka pszenna 50g, jaja 60g, mielone z kurczaka 20g, ser żółty odtłuszczony 30g, cukinia 30g)	200g	1a,3,7
	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7
		2 289		2 273			2 342			2 338			2 317		
		138,3		137,3			138,1			145,5			138,3		
		65,3		65,9			71,3			69,5			67,2		
		30,5		30,3			31,1			31,1			30,5		
		304,3		304,9			315,4			300,9			315		
		58,8		57,7			55,9			59,1			61		
		37,5		37,3			54,5			40g			48,2		
		2497,6		3402,7			3050,7			2256,3			3560,5		

NIEDZIELA 25.01.2026		JADŁOSPIS Bukowiec							
PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY
S 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
N 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
I masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7
A pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
D ogórek kiszony 30g		dynia gotowana, kostka 30g		ogórek kiszony 30g		dynia gotowana, kostka 30g		dynia gotowana, kostka 30g	
A miks салат 10g		miks салат 10g		miks салат 10g		miks салат 10g		miks салат 10g	
N fritata z pieca warzywna (jaja 90g, szpinak 50g, cukinia 50g, olej 100g	3	fritata z pieca warzywna (jaja 90g, szpinak 50g, cukinia 50g, olej 100g	3	fritata z pieca warzywna (jaja 90g, szpinak 50g, cukinia 50g, olej 100g	3	fritata z pieca warzywna (jaja 90g, szpinak 50g, cukinia 50g, olej 100g	3	fritata z pieca warzywna (jaja 90g, szpinak 50g, cukinia 50g, olej 100g	3
E rzepakowy 5g, sól, pieprz)		rzepakowy 5g, sól, pieprz)		rzepakowy 5g, sól, pieprz)		rzepakowy 5g, sól, pieprz)		rzepakowy 5g, sól, pieprz)	
polędwica sopocka 60g		polędwica sopocka 60g		polędwica sopocka 60g		polędwica sopocka 60g		polędwica sopocka 60g	
25				gruszka 1szt		gruszka 1szt			
rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	1a,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	1a,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem ryżowym 150g	9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	1a,9	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g	1a,9
O pieczona łopatka po staropolsku (łopatka wieprzowa 120g, słodka papryka, jaja, mleko, ziola, olej 150g	1a,3	pieczona łopatka po staropolsku (łopatka wieprzowa 120g, słodka papryka, jaja, mleko, ziola, olej 150g	1a,3	pieczona łopatka po staropolsku (łopatka wieprzowa 120g, słodka papryka, jaja, mleko, ziola, olej 150g	1a,3	pieczona łopatka po staropolsku (łopatka wieprzowa 120g, słodka papryka, jaja, mleko, ziola, olej 150g	1a,3	pieczona łopatka po staropolsku (łopatka wieprzowa 120g, słodka papryka, jaja, mleko, ziola, olej 150g	1a,3
A rzepakowy)		rzepakowy)		rzepakowy)		rzepakowy)		rzepakowy)	
D ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g	
gotowana czerwona kapusta, olej 120g		buraki tarte (burak, olej rzepakowy, nać pietruszki) 120g		surówka z czerwonej kapusty, olej rzepakowy, nać pietruszki, sól 120g		buraki tarte (burak, olej rzepakowy, nać pietruszki) 120g		buraki tarte (burak, olej rzepakowy, nać pietruszki) 120g	
herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml	
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
K 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
O masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7
L pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
A papryka zielona 30g		marchew gotowane, sól, pietruszka nać, olej) 30g		papryka zielona 30g		pasta z dyni i marchwii (dynia, marchew gotowane, sól, pietruszka nać, olej) 30g		pasta z dyni i marchwii (dynia, marchew gotowane, sól, pietruszka nać, olej) 30g	
C sałata masłowa 10g		sałata masłowa 10g		sałata masłowa 10g		sałata masłowa 10g		sałata masłowa 10g	
J twaróg plastry 60g	7	twaróg plastry 60g	7	twaróg plastry 60g	7	twaróg plastry 60g	7	twaróg plastry 60g	7
A pasta rybna z makreli (makreła w sosie własnym, ser sałatkowy 100g		pasta rybna z makreli (makreła w sosie własnym, ser sałatkowy 100g		pasta rybna z makreli (makreła w sosie własnym, ser sałatkowy 100g		pasta rybna z makreli (makreła w sosie własnym, ser sałatkowy 100g		pasta rybna z makreli (makreła w sosie własnym, ser sałatkowy 100g	
(70g,	3,4	(70g,	3,4	(70g,	3,4	(70g,	3,4	(70g,	3,4
odtłuszczony, natka pietruszki, stodka 20g,5g,5		odtłuszczony, natka pietruszki, stodka 20g,5g,5		odtłuszczony, natka pietruszki, stodka 20g,5g,5		odtłuszczony, natka pietruszki, stodka 20g,5g,5		odtłuszczony, natka pietruszki, stodka 20g,5g,5	
papryka) 130g	7	papryka) 130g	7	papryka) 130g	7	papryka) 130g	7	papryka) 130g	7
P serek homogenizowany b/c		serek homogenizowany b/c		serek homogenizowany b/c		serek homogenizowany b/c		serek homogenizowany b/c	
energia (kcal)	2 133	2 111		2 225		2 232		2 162	
białko (g)	117,5	117,3		119,2		126,3		120,4	
tłuszcze ogółem (g)	62,5	63		68,8		67,1		64,4	
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	25,5	25,3		26,1		26,1		25,5	
węglowodany ogółem (g)	284,7	284,2		306,4		292,1		296,1	
mono i disacharydy (g)	51,6	52,6		54		50,7		53,5	
błonnik (g)	30,5	29,9		48,3		34,3		41,7	
sól	2333,3	3 240,80		2503,4		1441,3		3 419,90	

PONIEDZIAŁEK 26.01.2026				JADŁOSPIS Bukowiec				Katering								
PODSTAWOWA		ALER	ŁATWOSTRAWNA		ALER	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJĄCYCH WĘGLOWODANÓW		ALER	BOGATOBIĄŁKOWA		ALER	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI PORUŻAJĄCYCH WYDZ. SOKI		ALER		
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			
miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g			
serek kanapkowy bazyliowy	80g	7	serek kanapkowy bazyliowy	80g	7	serek kanapkowy bazyliowy	80g	7	serek kanapkowy bazyliowy	80g	7	serek kanapkowy bazyliowy	80g	7		
szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g			
2S						sok pomidorowy	150ml		sok pomidorowy	150ml						
OBIĄD	zupa fasolkowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny, cukinia 100g, ziemniaki 50g, fasolka zielona 50g)	300g	1a,9	zupa fasolkowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny, cukinia 100g, ziemniaki 50g, fasolka zielona 50g)	300g	1a,9	zupa fasolkowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny razowy, cukinia 100g, ziemniaki 50g, fasolka zielona 50g)	300g	1a,9	zupa fasolkowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny, cukinia 100g, ziemniaki 50g, fasolka zielona 50g)	300g	1a,9	zupa fasolkowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny, cukinia 100g, ziemniaki 50g, fasolka zielona 50g)	300g	1a,9	
	zrazik wieprzowy duszony w sosie własnym (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy)	200g	1a,9	zrazik wieprzowy duszony w sosie własnym (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy)	200g	1a,9	zrazik wieprzowy duszony w sosie własnym (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy)	200g	1a,9	zrazik wieprzowy duszony w sosie własnym (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy)	200g	1a,9	zrazik wieprzowy duszony w sosie własnym (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy)	200g	1a,9	
	ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		
	surówka z białej kapusty z koperkiem, olej rzepakowy, zioła, sól	120g		burak tarty (burak, olej, pietruszka, sól)	120g		surówka z białej kapusty z koperkiem, olej rzepakowy, zioła, sól	120g		burak tarty (burak, olej, pietruszka, sól)	120g		burak tarty (burak, olej, pietruszka, sól)	120g		
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		
POPIŃKA	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		dynia gotowana, kostka	30g		rzodkiewka	30g		dynia gotowana, kostka	30g		dynia gotowana, kostka	30g		
	sałata zielona masłowa	10g		sałata zielona masłowa	10g		sałata zielona masłowa	10g		sałata zielona masłowa	10g		sałata zielona masłowa	10g		
	kiełbasa drobiowa z wody	60g		kiełbasa drobiowa z wody	60g		kiełbasa drobiowa z wody	60g		kiełbasa drobiowa z wody	60g		kiełbasa drobiowa z wody	60g		
	ser żółty	80g	7	ser żółty odtłuszczony	80g	7	ser żółty	80g	7	ser żółty	80g	7	ser żółty odtłuszczony	80g	7	
	maślanka	150ml	7	maślanka	150ml	7	maślanka	150ml	7	maślanka	150ml	7	maślanka	150ml	7	
energia (kcal)	2 143		2 213		2 287		2 294		2 279							
białko (g)	124		135,1		138		144,1		139,5							
tłuszcze ogółem (g)	50,2		53,5		59		57,7		55,1							
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	18		18,1		18,8		19		18,2							
węglowodany ogółem (g)	310,1		313,2		325,1		310,4		328,3							
mono i disacharydy (g)	58,9		56,2		56,8		57,9		56,3							
błonnik (g)	35,1		35,1		53,8		39,2		49,9							
sól	2033,9		2978,3		2229,2		1310		3198,8							

	WTOREK 27.01.2026		JADŁOSPIS Bukowiec									
	PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁADKOWEGO	ALERGENY		
	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml		
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek zielony	30g		plastry buraka gotowanego z pietruszką	30g		plastry buraka gotowanego z pietruszką	30g		plastry buraka gotowanego z pietruszką	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	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
	25						jabłko	150g		jabłko	150g	
	OBIAD	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
połędwica z indyka pieczona w rękawie w sosie estragonowym (mięso drobiowe 120g, olej rzepakowy, zioła)		150g		połędwica z indyka pieczona w rękawie w sosie estragonowym (mięso drobiowe 120g, olej rzepakowy, zioła)	150g		połędwica z indyka pieczona w rękawie w sosie estragonowym (mięso drobiowe 120g, olej rzepakowy, zioła)	150g		połędwica z indyka pieczona w rękawie w sosie estragonowym (mięso drobiowe 120g, olej rzepakowy, zioła)	150g	
ziemniak z wody		200g		ziemniak z wody	200g		ziemniak z wody	200g		ziemniak z wody	200g	
surówka z białej rzodkwi, olej rzepakowy, zioła, sól		120g		marchewka baby	120g		marchewka baby	120g		marchewka baby	120g	
herbata owocowa		250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
KOLACJA	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	papryka żółta	30g		pasta z cukinii z tymiankiem (cukinia, tymianek, olej, sól, pieprz)	30g		pasta z cukinii z tymiankiem (cukinia, tymianek, olej, sól, pieprz)	30g		pasta z cukinii z tymiankiem (cukinia, tymianek, olej, sól, pieprz)	30g	
AJ	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7
	pasta rybna (szprotka w sosie pomidorowym 60g, natka pietruszki, sól)	60g	4	pasta rybna (szprotka w sosie pomidorowym 60g, natka pietruszki)	60g	4	pasta rybna (szprotka w sosie pomidorowym 60g, natka pietruszki)	60g	4	pasta rybna (szprotka w sosie własnym 60g, natka pietruszki)	60g	4
	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7
energia (kcal)	2 144			2 123			2 216			2 226		
białko (g)	108,4			108,2			107,1			112,8		
tłuszcze ogółem (g)	74,1			74,6			77,6			77,5		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	32,1			31,9			32,8			32,8		
węglowodany ogółem (g)	265,8			265,3			290,3			284,9		
mono i disacharydy (g)	56			57			51,3			58,8		
błonnik (g)	21,5			20,9			36,4			32,1		
sód	2064,4			2971,9			3189			3157,5		

ŚRODA 28.01.2026									
JADŁOSPIS Bukowiec									
ŁATWOŚC I WYDZIAŁ									
PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOŚC I WYDZIAŁ	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATO BIAŁKOWA	ALERGENY	ŁATWOŚC I WYDZIAŁ Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁADKOWEGO	ALERGENY
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pomidor 60g papryka konserwowa 30g sałata zielona 10g kietkasa parówkowa z wody 120g ser żółty 60g	1a,1b 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masło extra 10g pomidor 60g marchewka baby z wody 30g sałata zielona 10g kietkasa parówkowa z wody 120g ser żółty odtłuszczony 60g	1a 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne razowe 90g masło extra 10g pomidor 60g papryka konserwowa 30g sałata zielona 10g kietkasa parówkowa z wody 120g ser żółty 60g	1a 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pomidor 60g marchewka baby z wody 30g sałata zielona 10g kietkasa parówkowa z wody 120g ser żółty 80g	1a 7	herbata czarna 250ml pieczywo graham 90g masło extra 10g pomidor 60g marchewka baby z wody 30g sałata zielona 10g kietkasa parówkowa z wody 120g ser żółty odtłuszczony 60g	1a 7
25				mandarynka 100g		mandarynka 100g			
zupa z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, pietruszka 50g, seler 20g, pietruszka nać) 300g pierogi z mięsem z wody z karmelizowaną cebulką (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, mięso wieprzowe mielone 50g, ziola, cebula) 200g bukiet warzyw z wody 120g herbata owocowa 250ml	9 1a,3 7	zupa z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, pietruszka 50g, seler 20g, pietruszka nać) 300g pierogi z mięsem z wody (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, mięso wieprzowe mielone 50g, ziola) 200g bukiet warzyw z wody 120g herbata owocowa 250ml	9 1a,3 7	zupa z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, pietruszka 50g, seler 20g, pietruszka nać) 300g pierogi z mięsem z wody (mąka pszenna razowa 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, mięso wieprzowe mielone 50g, ziola, cebula) 200g bukiet warzyw z wody 120g herbata owocowa 250ml	9 1a,3 7	zupa z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, pietruszka 50g, seler 20g, pietruszka nać) 300g pierogi z mięsem z wody (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, mięso wieprzowe mielone 50g, ziola) 200g bukiet warzyw z wody 120g herbata owocowa 250ml	9 1a,3 7	zupa z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, pietruszka 50g, seler 20g, pietruszka nać) 300g pierogi z mięsem z wody (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, mięso wieprzowe mielone 50g, ziola) 200g bukiet warzyw z wody 120g herbata owocowa 250ml	9 1a,3 7
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pomidor 60g rzodkiewka 30g sałata zielona 10g twaróg półtłusty w plasterach 100g szynka wieprzowa gotowana 60g maślanka 150g	1a,1b 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masło extra 10g pomidor 60g pasta z pieczonego buraka (burak, olej, sól, pietruszka nać) 30g sałata zielona 10g twaróg półtłusty w plasterach 100g szynka wieprzowa gotowana 60g maślanka 150g	1a 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne razowe 90g masło extra 10g pomidor 60g rzodkiewka 30g sałata zielona 10g twaróg półtłusty w plasterach 100g szynka wieprzowa gotowana 60g maślanka 150g	1a 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pomidor 60g pasta z pieczonego buraka (burak, olej, sól, pietruszka nać) 30g sałata zielona 10g twaróg półtłusty w plasterach 100g szynka wieprzowa gotowana 60g maślanka 150g	1a,1b 7	herbata czarna 250ml pieczywo graham 90g masło extra 10g pomidor 60g pasta z pieczonego buraka (burak, olej, sól, pietruszka nać) 30g sałata zielona 10g twaróg półtłusty w plasterach 100g szynka wieprzowa gotowana 60g maślanka 150g	1a 7
energia (kcal) 2 181 białko (g) 99,7 tłuszcze ogółem (g) 71,1 kwasy tłuszczowe nasycone (g) 26,1 węglowodany ogółem (g) 328,5 mono i disacharydy (g) 50,3 błonnik (g) 26,1 sód 2019,3		energia (kcal) 2 159 białko (g) 99,5 tłuszcze ogółem (g) 71,6 kwasy tłuszczowe nasycone (g) 26 węglowodany ogółem (g) 328 mono i disacharydy (g) 51,3 błonnik (g) 25,4 sód 2926,8		energia (kcal) 2 162 białko (g) 101,3 tłuszcze ogółem (g) 72,2 kwasy tłuszczowe nasycone (g) 26 węglowodany ogółem (g) 323,5 mono i disacharydy (g) 52,7 błonnik (g) 42,6 sód 2189,3		energia (kcal) 2 260 białko (g) 107,9 tłuszcze ogółem (g) 76,2 kwasy tłuszczowe nasycone (g) 27,3 węglowodany ogółem (g) 325,9 mono i disacharydy (g) 49,5 błonnik (g) 29,3 sód 1125,1		energia (kcal) 2 099 białko (g) 102,5 tłuszcze ogółem (g) 67,8 kwasy tłuszczowe nasycone (g) 25,4 węglowodany ogółem (g) 313,1 mono i disacharydy (g) 52,2 błonnik (g) 36 sód 3105,8	

CZWARTEK 29.01.2026		JADŁOSPIS Bukowiec						i catering	
PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁADKOWEGO	ALERGENY
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytne 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytne 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
ogórek zielony 30g		burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną 30g		ogórek zielony 30g		burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną 30g		burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną 30g	
miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g	
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	
25				jabtko 150g		jabtko 150g			
zupa z zielonego groszku (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, groszek zielony 50g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, nać) 300g	9	zupa jarzynowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, nać) 300g	9	zupa z zielonego groszku (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, groszek zielony 50g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, nać) 300g	9	zupa z zielonego groszku (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, groszek zielony 50g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, nać) 300g	9	zupa jarzynowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, nać) 300g	9
kieszonki drobiowe duszone w sosie koperkowym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, odtłuszczony ser żółty, szpinak, olej rzepakowy, koper, sól, zioła) 200g	7,9	kieszonki drobiowe duszone w sosie koperkowym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, odtłuszczony ser żółty, szpinak, olej rzepakowy, koper, sól, zioła) 200g	7,9	kieszonki drobiowe duszone w sosie koperkowym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, odtłuszczony ser żółty, szpinak, olej rzepakowy, koper, sól, zioła) 200g	7,9	kieszonki drobiowe duszone w sosie koperkowym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, odtłuszczony ser żółty, szpinak, olej rzepakowy, koper, sól, zioła) 200g	7,9	kieszonki drobiowe duszone w sosie koperkowym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, odtłuszczony ser żółty, szpinak, olej rzepakowy, koper, sól, zioła) 200g	7,9
kasza bulgur 150g	1a	kasza bulgur 150g	1a	kasza bulgur 150g	1a	kasza bulgur 150g	1a	kasza bulgur 150g	1a
tarta marchewka 50g z jabłkiem 50g, z sokiem z cytryny z natką pietruszki, olej rzepakowy 120g		tarta marchewka 50g z jabłkiem 50g, z sokiem z cytryny z natką pietruszki, olej rzepakowy 120g		tarta marchewka 50g z jabłkiem 50g, z sokiem z cytryny z natką pietruszki, olej rzepakowy 120g		tarta marchewka 50g z jabłkiem 50g, z sokiem z cytryny z natką pietruszki, olej rzepakowy 120g		tarta marchewka 50g z jabłkiem 50g z natką pietruszki, olej rzepakowy 120g	
herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml	
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytne 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytne 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
ogórek zielony 30g		pasta z pieczonej dynii i marchewki (dynia, marchew, zioła, olej) 30g		ogórek zielony 30g		pasta z pieczonej dynii i marchewki (dynia, marchew, zioła, olej) 30g		pasta z pieczonej dynii i marchewki (dynia, marchew, zioła, olej) 30g	
roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g	
sałatka ryżowa (ryż biały 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na twardo 60g, ogórkiem kiszonym 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g) 250g	3,4,7	sałatka ryżowa (ryż biały 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na twardo 60g, ogórkiem kiszonym 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g) 250g	3,4,7	sałatka ryżowa (ryż brązowy 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na twardo 60g, ogórkiem kiszonym 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g) 250g	3,4,7	sałatka ryżowa (ryż biały 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na miękko 60g, ogórkiem kiszonym 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g) 250g	3,4,7	sałatka ryżowa (ryż biały 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na twardo 60g, ogórkiem kiszonym 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g) 250g	3,4,7
mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7
jogurt naturalny 150ml	7	jogurt naturalny 150ml	7	jogurt naturalny 150ml	7	jogurt naturalny 150ml	7	jogurt naturalny 150ml	7
energia (kcal)	2 195	2 169		2 288		2 295		2 229	
białko (g)	106,5	106,1		108,3		114,2		109,4	
tluszcz ogółem (g)	68,4	68,7		74,6		73,2		70,1	
kwasyy tluszczowe nasycone (g)	23,8	23,6		24,4		24,6		23,8	
węglowodany ogółem (g)	299,7	298,1		321,4		308		312,9	
mono i disacharydy (g)	49	50		41,4		58,7		51,8	
błotnik (g)	33,1	32		50,9		37,3		45,4	
sód	2930,6	3840,5		3100,7		2228,8		4055,1	

PIĄTEK 30.01.2026				JADŁOSPIS Bukowiec							
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIĄŁKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	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	
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	
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	
25						jabłko	150g		jabłko	150g	
O B I A D	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 razowy 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, ziemniaki, marchew, pietruszka)	300g
	dorsz duszony z tymiankiem (dorsz 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, olej)	200g	4,9	dorsz duszony z tymiankiem (dorsz 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, olej)	200g	4,9	dorsz duszony z tymiankiem (dorsz 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, olej)	200g	4,9	dorsz duszony z tymiankiem (dorsz 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, olej)	200g
	ziemniaki z wody	200g	7	ziemniaki z wody	200g	7	ziemniaki z wody	200g	7	ziemniaki z wody	200g
	kapusta kiszona z marchewką, olej rzepakowy, pietruszka nać	120g		bukiet warzyw z wody	120g		kapusta kiszona z marchewką, olej rzepakowy, pietruszka nać	120g		bukiet warzyw z wody	120g
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml
	pieczywo pszenno-żytnie	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
O L A C J A	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g
	ogórek zielony	30g		pasta z pieczonej dynii i marchewki (dynia, marchew, sól, olej, ziota)	30g		pasta z pieczonej dynii i marchewki (dynia, marchew, sól, olej, ziota)	30g		pasta z pieczonej dynii i marchewki (dynia, marchew, sól, olej, ziota)	30g
	roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g
	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	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
	energia (kcal)	1998		1998		1989		2041		1961	
	białko (g)	99,1		99,3		91,7		108,2		97,9	
tłuszcze ogółem (g)	68,5		69,1		67,4		69,3		67,5		
tłuszcze nasycone (g)	25,7		25,6		23,8		24,7		23,9		
węglowodany ogółem (g)	259		263,5		267,2		258,8		260,5		
mono i disacharydy (g)	10		12,1		12,8		10,8		7,1		
błonnik (g)	23,4		25,4		35,8		25,1		29,8		
sód	2431,9		2207,3		2683,9		1825,4		2662,7		

SOBOTA 31.01.2026									
JADŁOSPIS Bukowiec									
PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY
inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto)) 200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto)) 200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto)) 200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto)) 200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto)) 200ml	1b,1c,7
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
ogórek kiszony 30g		marchew baby, gotowana 30g		ogórek kiszony 30g		marchew baby, gotowana 30g		marchew baby, gotowana 30g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
serek wiejski 80g	7	serek wiejski 80g	7	serek wiejski 80g	7	serek wiejski 80g	7	serek wiejski 80g	7
szynka wieprzowa parzona 80g		szynka wieprzowa parzona 80g		szynka wieprzowa parzona 80g		szynka wieprzowa parzona 80g		szynka wieprzowa parzona 80g	
25				gruszka 150g		gruszka 150g			
zupa ogórkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ogórek kiszony 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola) 300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola) 300g	9	zupa ogórkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ogórek kiszony 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola) 300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola) 300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola) 300g	9
pieczony kotlet jajeczny z kalafiozem w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, panier z ciecierzycy, koper) 200g	3	pieczony kotlet jajeczny z kalafiozem w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, panko, koper) 200g	1,3	pieczony kotlet jajeczny z kalafiozem w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, panier z ciecierzycy, koper) 200g	3	pieczony kotlet jajeczny z kalafiozem w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, panko, koper) 200g	1,3	pieczony kotlet jajeczny z kalafiozem w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, panko, koper) 200g	1,3
ziemniak młody z wody z pietruszką 200g		ziemniak młody z wody z pietruszką 200g		ziemniak młody z wody z pietruszką 200g		ziemniak młody z wody z pietruszką 200g		ziemniak młody z wody z pietruszką 200g	
surówka z selera i jabłka, olej rzepakowy, ziola, sól 120g	9	seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, ziola, sól 120g	9	surówka z selera i jabłka, olej rzepakowy, ziola, sól 120g	9	seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, ziola, sól 120g	9	seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, ziola, sól 120g	9
herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml	
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
ogórek zielony 30g		burak plastry 30g		ogórek zielony 30g		burak plastry 30g		burak plastry 30g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
szynka z indyka kanapkowa 60g		szynka z indyka kanapkowa 60g		szynka z indyka kanapkowa 60g		szynka z indyka kanapkowa 60g		szynka z indyka kanapkowa 60g	
sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie (marchew 20g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, szynka drobiowa gotowana 50g, jogurt naturalny 20g, sól, pieprz, ziola) 100g	7	sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie (marchew 20g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, szynka drobiowa gotowana 50g, jogurt naturalny 20g, sól, pieprz, ziola) 100g	7	sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie (marchew 20g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, szynka drobiowa gotowana 50g, jogurt naturalny 20g, sól, pieprz, ziola) 100g	7	sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie (marchew 20g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, szynka drobiowa gotowana 50g, jogurt naturalny 20g, sól, pieprz, ziola) 100g	7	sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie (marchew 20g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, szynka drobiowa gotowana 50g, jogurt naturalny 20g, sól, pieprz, ziola) 100g	7
PH jogurt naturalny pitny 150g	7	jogurt naturalny pitny 150g	7	jogurt naturalny pitny 150g	7	jogurt naturalny pitny 150g	7	jogurt naturalny pitny 150g	7
energia (kcal)	2 295	2 279		2 254		2 301		2 212	
białko (g)	104,3	104,3		107,4		116		107,2	
tluszcz ogółem (g)	96,9	97,5		90,8		92,9		86,5	
kwasny tłuszczowe nasycone (g)	36,5	36,4		29		32,3		28,4	
węglowodany ogółem (g)	255,3	255,9		270,2		255,3		260	
mono i disacharydy (g)	57,5	58,5		51,1		57,2		58,8	
błotnik (g)	18,5	18,3		35,7		21		29,2	
sód	3001	3906,1		3790,8		2622		4062,6	