

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

NIEDZIELA 1.02.2026				JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC				catering				
PODSTAWOWA		ALERGEN Y	ŁATWOSTRAWNA	Y	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGEN Y	BOGATOBIAŁKOWA	Y	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGEN Y	Y	
inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c ,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c ,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c ,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c ,7	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		
ogórek zielony	30g		plastry buraka gotowanego z pietruszką	30g		ogórek zielony	30g		plastry buraka gotowanego z pietruszką	30g		
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		
frankfurterka z wody	60g		frankfurterka z wody	60g		frankfurterka z wody	60g		frankfurterka z wody	60g		
jaja na twardo w jogurcie naturalnym i ziółach	150g (100, 50g)	3,7	jaja na miękko w jogurcie naturalnym i ziółach	150g (100, 50g)	3,7	jaja na twardo w jogurcie naturalnym i ziółach	150g (100, 50g)	3,7	jaja na miękko w jogurcie naturalnym i ziółach	150g (100, 50g)	3,7	
II						gruszka	1szt		gruszka	1szt		
W O S I E	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wotowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	1a, 9	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g	300g	1a, 9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wotowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem ryżowym 150g	300g	1a, 9	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g	300g	1a, 9
	schab gotowany w sosie pomidorowo-koperkowym (schab 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, pomidory z puszki, sól, ziola)	150g	1a	schab gotowany w sosie pomidorowo-koperkowym (schab 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, pomidory z puszki, sól, ziola)	150g	1a	schab gotowany w sosie pomidorowo-koperkowym (schab 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, pomidory z puszki, sól, ziola)	150g	1a	schab gotowany w sosie koperkowym (schab 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola)	150g	1a
	ziemniak pieczony	200g		ziemniak pieczony	200g		ziemniak pieczony	200g		ziemniak pieczony	200g	
	surówka z białej rzodkwi z rodzynkami	120g		marchewka baby	120g		surówka z białej rzodkwi	120g		marchewka baby	120g	
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo graham	90g	1a
W O S I E	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	papryka żółta	30g		pasta z cukinii z tymiankiem (cukinia, tymianek, oliwa, sól)	30g		papryka żółta	30g		pasta z cukinii z tymiankiem (cukinia, tymianek, oliwa, sól)	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	mozzarella plastry	80g	7	mozzarella plastry	80g	7	mozzarella plastry	80g	7	mozzarella plastry	80g	7
	pasta rybna (sardynki w sosie własnym, natka pietruszki)	60g	4	pasta rybna (sardynki w sosie własnym, natka pietruszki)	60g	4	pasta rybna (sardynki w sosie własnym, natka pietruszki)	60g	4	pasta rybna (sardynki w sosie własnym, natka pietruszki)	60g	4
	maślanka	200g	7	maślanka	200g	7	maślanka	200g	7	maślanka	200g	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	
kwaszy 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	
sól		2064,4			2971,9			3189			3157,5	

PONIEDZIAŁEK 2.02.2026			JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC			Catering			
PODSTAWOWA	ALERGEN Y	ŁATWOSTRAWNA	ALERGEN Y	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW	ALERGEN Y	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGEN Y	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGEN Y
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
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 kanapkowa 60g		szynka drobiowa kanapkowa 60g		szynka drobiowa kanapkowa 60g		szynka drobiowa kanapkowa 60g		szynka drobiowa kanapkowa 60g	
serek kanapkowy z przyprawami 60g	7	serek kanapkowy z przyprawami 60g	7	serek kanapkowy z przyprawami 60g	7	serek kanapkowy z przyprawami 80g	7	serek kanapkowy z przyprawami 60g	7
+				jabłko 150g		jabłko 150g			
zupa pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki)	1a,9	zupa pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki)	1a,9	zupa pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny razowy 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki)	1a,9	zupa pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki)	1a,9	zupa jarzynowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki, ziemniaki, marchew, pietruszka)	1a,9
duszona roladka z indyka z zielonym nadzieniem pietruszkowym w sosie własnym (filet z indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota, olej rzepakowy)	1a,9	duszona roladka z indyka z zielonym nadzieniem pietruszkowym w sosie własnym (filet z indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota, olej rzepakowy)	1a,9	duszona roladka z indyka z zielonym nadzieniem pietruszkowym w sosie własnym (filet z indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota, olej rzepakowy)	1a,9	duszona roladka z indyka z zielonym nadzieniem pietruszkowym w sosie własnym (filet z indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota, olej rzepakowy)	1a,9	duszona roladka z indyka z zielonym nadzieniem pietruszkowym w sosie własnym (filet z indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota, olej rzepakowy)	1a,9
ziemniaki 200g		ryż basmati 150g		ryż basmati 150g		ryż basmati 150g		ryż basmati 150g	
surówka z selera i jabłka, olej rzepakowy, ziota, sól 120g	9	seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, ziota 120g	9	surówka z selera i jabłka, olej rzepakowy, ziota, sól 120g	9	seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, ziota 120g	9	seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, ziota 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
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		burak gotowany, kostka 30g		papryka żółta 30g		burak gotowany, kostka 30g		burak gotowany, kostka 30g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
twaróg półtłusty w plastrach 60g	7	twaróg półtłusty w plastrach 60g	7	twaróg półtłusty w plastrach 60g	7	twaróg półtłusty w plastrach 100g	7	twaróg półtłusty w plastrach 60g	7
połędwica sopocka 60g		połędwica sopocka 60g		połędwica sopocka 60g		połędwica sopocka 60g		połędwica sopocka 60g	
+				jogurt naturalny 180g	7	jogurt naturalny 180g	7	jogurt naturalny 180g	7
energia (kcal)	2 281	2 259		2 262		2 360		2 199	
białko (g)	99,7	99,5		101,3		107,9		102,5	
tłuszcze ogółem (g)	71,1	71,6		72,2		76,2		67,8	
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26,1	26		26		27,3		25,4	
węglowodany ogółem (g)	328,5	328		323,5		325,9		313,1	
mono i disacharydy (g)	50,3	51,3		52,7		49,5		52,2	
błonnik (g)	26,1	25,4		42,6		29,3		36	
sól	2019,3	2926,8		2189,3		1125,1		3105,8	

WTOREK 3.02.2026		JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC				Proteoloo					
PODSTAWOWA		ALERGEN Y	ŁATWOSTRAWNA	ALERGEN Y	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGEN Y	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGEN Y	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGEN Y	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytńie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo graham	90g	
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
ogórek konserwowy	30g		pasta z cukinii (cukinia, olej, zióła, sól)	30g		ogórek konserwowy	30g		pasta z cukinii (cukinia, olej, zióła, sól)	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g	
serek śmietankowy kanapkowy	60g	7	serek śmietankowy kanapkowy	60g	7	serek śmietankowy kanapkowy	60g	7	serek śmietankowy kanapkowy	60g	
si						gruszka	150g		gruszka	150g	
s a l a t a z i e l o n a	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
	stek z karkówki duszony w sosie koperkowym (karkówka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g, olej rzepakowy)	200g	1a,9	stek z karkówki duszony w sosie koperkowym (karkówka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g, olej rzepakowy)	200g	1a,9	stek z karkówki duszony w sosie koperkowym (karkówka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g, olej rzepakowy)	200g	1a,9	stek z karkówki duszony w sosie koperkowym (karkówka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g, olej rzepakowy)	200g
	kasza jęczmienna	200g	1c	kasza jęczmienna	200g	1c	kasza jęczmienna	200g	1c	kasza jęczmienna	200g
	zielona fasolka z wody	120g		zielona fasolka z wody	120g		zielona fasolka z wody	120g		zielona fasolka z wody	120g
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml
k a l a f i o r	pieczywo pszenno-żytńie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g
	ogórek zielony	30g		burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną	30g		ogórek zielony	30g		burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną	30g
	roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g
	ser caprese w plasterach z pietruszką	60g	7	ser caprese w plasterach z pietruszką	60g	7	ser caprese w plasterach z pietruszką	80g	7	ser caprese w plasterach z pietruszką	60g
szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g	
ni	kefir	150g	7	kefir	150g	7	kefir	150g	7	kefir	150g
energia (kcal)	2 262		2 245		2 305		2 366		2 247		
białko (g)	112		112		112,5		120,9		113,9		
tłuszcze ogółem (g)	75,4		76		80,5		80,5		76,2		
kwaszy tłuszczowe nasycone (g)	22,2		22,1		22,7		23,2		22,1		
węglowodany ogółem (g)	291,3		291,9		304,9		298,2		295,7		
mono i disacharydy (g)	58,5		59,6		50,9		57,1		50,4		
błonnik (g)	32,6		32,4		50		35,9		43,8		
sód	3487,6		3460,7		3657,7		2682,6		4571,8		

ŚRODA 4.02.2026		JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC						CATERING	
PODSTAWOWA	ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA	ALERGEN	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGEN	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGEN
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
oliwki czarne połówki 30g		oliwki czarne połówki 30g		oliwki czarne połówki 30g		oliwki czarne połówki 30g		marchew z wody, plastry 30g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
twaróg plastry 60g	7	twaróg plastry 60g	7	twaróg plastry 60g	7	twaróg plastry 60g	7	twaróg plastry 60g	7
fritata z pieca z szynką drobiową		fritata z pieca z szynką drobiową		fritata z pieca z szynką drobiową		fritata z pieca z szynką drobiową		fritata z pieca z szynką drobiową	
(jaja,szynka drobiowa parzona, szpinak liście) 150g	3	(jaja,szynka drobiowa parzona, szpinak liście) 150g	3	(jaja,szynka drobiowa parzona, szpinak liście) 150g	3	(jaja,szynka drobiowa parzona, szpinak liście) 150g	3	(jaja,szynka drobiowa parzona, szpinak liście) 150g	3
si				sok pomidorowy 200ml		sok pomidorowy 200ml			
zupa brokułowa ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzei) 16g, koper, brokuł 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła) 300g	9	zupa brokułowa ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzei) 16g, koper, brokuł 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła) 300g	9	zupa brokułowa ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzei) 16g, koper, brokuł 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła) 300g	9	zupa brokułowa ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzei) 16g, koper, brokuł 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła) 300g	9	zupa brokułowa ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzei) 16g, koper, brokuł 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła) 300g	9
jogurt naturalny 150g	7	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	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 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	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		mizeria na jogurcie naturalnym (ogórek zielony 100g, jogurt naturalny 50g, sól, pieprz, zioła) 150g	7	cukinia gotowana 150g	
herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml	
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
ogórek zielony 30g		pastą z marchewki z pietruszką (marchew, pietruszka zielona, oliwa, sól) 30g		ogórek zielony 30g		pastą z marchewki z pietruszką (marchew, pietruszka zielona, oliwa, sól) 30g		pastą z marchewki z pietruszką (marchew, pietruszka zielona, oliwa, sól) 30g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
frankfurterka z wody 60g		frankfurterka z wody 60g		frankfurterka z wody 60g		frankfurterka z wody 60g		frankfurterka z wody 60g	
ser żółty morski 60g	7	ser żółty odtłuszczony 60g	7	ser żółty morski 60g	7	ser żółty morski 60g	7	ser żółty odtłuszczony 60g	7
mi jogurt naturalny pitny 150g	7	jogurt naturalny pitny 150g	7	jogurt naturalny pitny 150g	7	jogurt naturalny pitny 150g	7	jogurt naturalny pitny 150g	7
energia (kcal)	2 295	2 279		2 254		2 301		2 212	
białko (g)	104,3	104,3		107,4		116		107,2	
tluszcz ogółem (g)	96,9	97,5		90,8		92,9		86,5	
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	36,5	36,4		29		32,3		28,4	
węglowodany ogółem (g)	255,3	255,9		270,2		255,3		260	
mono i disacharydy (g)	57,5	58,5		51,1		57,2		58,8	
błonnik (g)	18,5	18,3		35,7		21		29,2	
sól	3001	3906,1		3790,8		2622		4062,6	

CZWARTEK 5.02.2026			JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC			laceterino				
PODSTAWOWA		ALERGEN Y	ŁATWOSTRAWNA	ALERGEN Y	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGEN Y	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGEN Y	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGEN Y
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	1	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo graham	90g
masło extra	10g	7	masło extra	10g		masło extra	10g	7	masło extra	10g
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g
ogórek kiszony	30g		dynia gotowana, kostka	30g		ogórek kiszony	30g		dynia gotowana, kostka	30g
miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g
serek grani z pietruszką	90g	7	serek grani z pietruszką	90g	7	serek grani z pietruszką	90g	7	serek grani z pietruszką	90g
szynka drobiowa gotowana	80g		szynka drobiowa gotowana	80g		szynka drobiowa gotowana	80g		szynka drobiowa gotowana	80g
						jabłko	150g		jabłko	150g
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
potrawka wieprzowa duszona w sosie pomidorowym (topatka wieprzowa 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia, marchew, koper, koncentrat pomidorowy)	200g	9	potrawka wieprzowa duszona w sosie pomidorowym (topatka wieprzowa 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia, marchew, koper, koncentrat pomidorowy)	200g	9	potrawka wieprzowa duszona w sosie pomidorowym (topatka wieprzowa 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia, marchew, koper, koncentrat pomidorowy)	200g	9	potrawka wieprzowa duszona w sosie własnym (topatka wieprzowa 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia, marchew, koper)	200g
makaron	150g	1a,3	makaron	150g	1a,3	makaron razowy	150g	1a,3	makaron	150g
tarta marchewka z jabłkiem z natką pietruszki (olej rzepakowy, sól, pieprz)	120g		tarta marchewka z jabłkiem z natką pietruszki (olej rzepakowy, sól, pieprz)	120g		tarta marchewka z jabłkiem z natką pietruszki (olej rzepakowy, sól, pieprz)	120g		tarta marchewka z jabłkiem z natką pietruszki (olej rzepakowy, sól, pieprz)	120g
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo graham	90g
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g
ogórek zielony	30g		pasta z buraka z pietruszką (burak, pietruszka nać, sól, olej)	30g		ogórek zielony	30g		pasta z buraka z pietruszką (burak, pietruszka nać, sól, olej)	30g
rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g
pasta mięsna wieprzowa (topatka wieprzowa gotowana, ziola, odtłuszczony majonez)	60g	3,10	pasta mięsna wieprzowa (topatka wieprzowa gotowana, ziola, odtłuszczony majonez)	60g	3,10	pasta mięsna wieprzowa (topatka wieprzowa gotowana, ziola, odtłuszczony majonez)	60g	3,10	pasta mięsna wieprzowa (topatka wieprzowa gotowana, ziola, odtłuszczony majonez)	60g
zapiekanka ziemniaczana z twarogiem i szpinakiem (ziemniaki 100g, twaróg 50g, jaja, masło, pietruszka, oregano, szpinak)	200g	3,7	zapiekanka ziemniaczana z twarogiem i szpinakiem (ziemniaki 100g, twaróg 50g, jaja, masło, pietruszka, oregano, szpinak)	200g	3,7	zapiekanka ziemniaczana z twarogiem i szpinakiem (ziemniaki 100g, twaróg 50g, jaja, masło, pietruszka, oregano, szpinak)	200g	3,7	zapiekanka ziemniaczana z twarogiem i szpinakiem (ziemniaki 100g, twaróg 50g, jaja, masło, pietruszka, oregano, szpinak)	200g
serek homogenizowany b/c	130g	7	serek homogenizowany b/c	130g	7	serek homogenizowany b/c	130g	7	serek homogenizowany b/c	130g
			2 149	2 133		2 239	2 246		2 183	
			111,6	111,6		111,9	118,7		114,7	
			65,7	66,3		70,5	68,7		67,6	
			21,2	21,1		21,6	21,7		21,3	
			285,5	286,1		311,5	297,2		298	
			54	55		48,3	54,4		55,9	
			26,1	25,9		43,9	29,3		37,8	
			1369,5	2274,6		1888,2	799,7		2453,7	

PIĄTEK 6.02.2026				JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC				locatering			
PODSTAWOWA		ALERGEN Y	ŁATWOSTRAWNA	ALERGEN Y	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGEN Y	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGEN Y	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGEN Y	
herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		
pieczywo pszenno-żytnie 90g		1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a	
masło extra 10g		7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	
pomidor 60g			pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		
papryka żółta 30g			marchew w plasterkach gotowana 30g		papryka żółta 30g		marchew w plasterkach gotowana 30g		marchew w plasterkach gotowana 30g		
miks sałat 10g			miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		
mozzarella kulki 60g		7	mozzarella kulki 60g	7	mozzarella kulki 60g	7	mozzarella kulki 80g	7	mozzarella kulki 60g	7	
domowa szynka wieprzowa 60g			domowa szynka wieprzowa 60g		domowa szynka wieprzowa 60g		domowa szynka wieprzowa 80g		domowa szynka wieprzowa 60g		
mandarynka 80g			mandarynka 80g		mandarynka 80g		mandarynka 80g				
zawiera składniki alergeny	krem z warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, pietruszka, marchew 50g, pietruszka nać, olej rzepakowy)	9	krem z warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, pietruszka, marchew 50g, pietruszka nać, olej rzepakowy)	9	krem z warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, pietruszka, marchew 50g, pietruszka nać, olej rzepakowy)	9	krem z warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, pietruszka, marchew 50g, pietruszka nać, olej rzepakowy)	9	krem z warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, pietruszka, marchew 50g, pietruszka nać, olej rzepakowy)	9	
	ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem (ryż biały 150g, mleko, jabłka 100g, cynamon, olej).	7	ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem (ryż biały 150g, mleko, mus jabłkowy 100g, cynamon, olej).	7	ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem (ryż brązowy 150g, mleko, jabłka 100g, cynamon, olej).	7	ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem (ryż biały 150g, mleko, mus jabłkowy 100g, cynamon, olej).	7	ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem (ryż biały 150g, mleko, mus jabłkowy 100g, cynamon, olej).	7	
	surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką zieloną, sól 120g		buraki tarte (burak, olej rzepakowy, nać pietruszki) 120g		surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką zieloną, 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		
zawiera składniki alergeny	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a	
	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	
	pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		
	ogórek zielony 30g		pasta z pieczonej dyni (dynia, marchew, sól, oliwa, pietruszka nać) 30g		ogórek zielony 30g		pasta z pieczonej dyni (dynia, marchew, sól, oliwa, pietruszka nać) 30g		pasta z pieczonej dyni (dynia, marchew, sól, oliwa, pietruszka nać) 30g		
	sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		
zawiera składniki alergeny	szynka wieprzowa parzona 60g		szynka wieprzowa parzona 60g		szynka wieprzowa parzona 60g		szynka wieprzowa parzona 60g		szynka wieprzowa parzona 60g		
	naleśnik z kremowym nadzieniem twarogowym (mąka pszenna, jaja, mleko, twaróg półtłusty, jogurt naturalny) 100g	1a,3, 7	naleśnik z kremowym nadzieniem twarogowym (mąka pszenna, jaja, mleko, twaróg półtłusty, jogurt naturalny) 100g	1a,3, 7	naleśnik z kremowym nadzieniem twarogowym (mąka pszenna razowa, jaja, mleko, twaróg półtłusty, jogurt naturalny) 100g	1a,3, 7	naleśnik z kremowym nadzieniem twarogowym (mąka pszenna, jaja, mleko, twaróg półtłusty, jogurt naturalny) 100g	1a,3, 7	naleśnik z kremowym nadzieniem twarogowym (mąka pszenna, jaja, mleko, twaróg półtłusty, jogurt naturalny) 100g	1a,3, 7	
	jogurt pitny naturalny 150ml	7	jogurt pitny naturalny 150ml	7	jogurt pitny naturalny 150ml	7	jogurt pitny naturalny 150ml	7	jogurt pitny naturalny 150ml	7	
	energia (kcal)	2 127	2 196		2 199		2 191		2 166		
	białko (g)	95,3	95,1		95,5		102,5		98,2		
tłuszcze ogółem (g)	67,8	69,3		68,2		69		69,6			
kwasu tłuszczowego nasyconego (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 7.02.2026			JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC			iMacatering					
PODSTAWOWA		ALERGEN Y	ŁATWOSTRAWNA	ALERGEN Y	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRYSYJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGEN Y	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGEN Y	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGEN Y	
inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c ,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c ,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c ,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c ,7
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo graham	90g	1a
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
papryka żółta	30g		pasta z cukinii z tymiankiem (cukinia, tymianek, olej, sól, pieprz)	30g		papryka żółta	30g		pasta z cukinii z tymiankiem (cukinia, tymianek, olej, sól, pieprz)	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
ser typu włoskiego capri w plastrach z czerwonym pesto (suszone pomidory)	90g (60g, 30g)	7	ser typu włoskiego capri w plastrach z czerwonym pesto (suszone pomidory)	90g (60g, 30g)	7	ser typu włoskiego capri w plastrach z czerwonym pesto (suszone pomidory)	90g (60g, 30g)	7	ser typu włoskiego capri w plastrach	90g	7
piers z indyka gotowana	60g		piers z indyka gotowana	60g		piers z indyka gotowana	60g		piers z indyka gotowana	60g	
al						gruszka	1sz				
krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g) z kaszą jęczmienną 100g	300g	1c,9	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g) z kaszą jęczmienną 100g	300g	1c,9	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g) z kaszą jęczmienną 100g	300g	1c,9	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g) z kaszą jęczmienną 100g	300g	1c,9
kotlet jajeczny z kalafiem w sosie pietruskowym (jaja 90g, kalafior 100g, panier z ciecierzycy, koper)	200g	3	pieczony kotlet jajeczny z kalafiem w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, panier z ciecierzycy, koper)	200g	3	pieczony kotlet jajeczny z kalafiem w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, panier z ciecierzycy, koper)	200g	3	pieczony kotlet jajeczny z kalafiem w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, panier z ciecierzycy, koper)	200g	3
ziemniak z wody z pietruszką	200g		ziemniak z wody z pietruszką	200g		ziemniak z wody z pietruszką	200g		ziemniak z wody z pietruszką	200g	
surówka z selera i jabłka, olej	120g	9	seler duszony z jabłkiem, olej	120g	9	seler duszony z jabłkiem, olej	120g	9	seler duszony z jabłkiem, olej	120g	9
rzepakowy, ziola, sól			rzepakowy, ziola			rzepakowy, ziola			rzepakowy, ziola		
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo graham	90g	1a
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
ogórek zielony	30g		plastry buraka gotowanego z pietruszką	30g		ogórek zielony	30g		plastry buraka gotowanego z pietruszką	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
ser żółty plastry	80g	7	ser żółty plastry	80g	7	ser żółty plastry	80g	7	ser żółty plastry	80g	7
pasta z makreli w sosie własnym z twarogiem	100g	4,7	pasta z makreli w sosie własnym z twarogiem	100g	4,7	pasta z makreli w sosie własnym z twarogiem	100g	4,7	pasta z makreli w sosie własnym z twarogiem	100g	4,7
kefir	150ml	7	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7
energia (kcal)	2 143		2 213			2 287			2 294		2 279
białko (g)	124		135,1			138			144,1		139,5
tłuszcze ogółem (g)	50,2		53,5			59			57,7		55,1
kwaszy tłuszczowe nasycone (g)	18		18,1			18,8			19		18,2
węglowodany ogółem (g)	310,1		313,2			325,1			310,4		328,3
mono i disacharydy (g)	58,9		56,2			56,8			57,9		56,3
biomnik (g)	35,1		35,1			53,8			39,2		49,9
sól	2033,9		2978,3			2229,2			1310		3198,8

NIEDZIELA 8.02.2026				JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC				caterino			
PODSTAWOWA		ALERGEN Y	ŁATWOSTRAWNA	ALERGEN Y	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGEN Y	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGEN Y	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGEN Y	
inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c ,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c ,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c ,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c ,7
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo graham	90g	1a
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
ogórek kiszony	30g		dynia gotowana, kostka	30g		ogórek kiszony	30g		dynia gotowana, kostka	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
jaja na twardo	100g	3	jaja na miękko	100g	3	jaja na twardo	100g	3	jaja na miękko	100g	3
kietbaski białe koktajlowe z wody	60g		kietbaski białe koktajlowe z wody	60g		kietbaski białe koktajlowe z wody	60g		kietbaski białe koktajlowe z wody	60g	
+											
rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem ryżowym 150g	300g	9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9
stek wieprzowy pieczony w rękawie w sosie własnym (topatka wieprzowa 120g, olej rzepakowy, ziota)	150g		stek wieprzowy pieczony w rękawie w sosie własnym (topatka wieprzowa 120g, olej rzepakowy, ziota)	150g		stek wieprzowy pieczony w rękawie w sosie własnym (topatka wieprzowa 120g, olej rzepakowy, ziota)	150g		stek wieprzowy pieczony w rękawie w sosie własnym (topatka wieprzowa 120g, olej rzepakowy, ziota)	150g	
ziemniak pieczony	200g		ziemniak pieczony	200g		ziemniak pieczony	200g		ziemniak pieczony	200g	
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	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
papryka zielona	30g		pasta z dyni i marchwii (dynia, marchew gotowane, sól, pietruszka nać, olej)	30g		papryka zielona	30g		pasta z dyni i marchwii (dynia, marchew gotowane, sól, pietruszka nać, olej)	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
zapiekanka makaronowa z brokułami i mozzarellą (makaron świderki, mozzarella, brokuł, olej, mleko, ser żółty)	150g	1a,7	zapiekanka makaronowa z brokułami i mozzarellą (makaron świderki, mozzarella, brokuł, olej, mleko, ser żółty odtłuszczony)	150g	1a,7	zapiekanka makaronowa z brokułami i mozzarellą (makaron razowy świderki, mozzarella, brokuł, olej, mleko, ser żółty)	150g	1a,7	zapiekanka makaronowa z brokułami i mozzarellą (makaron świderki, mozzarella, brokuł, olej, mleko, ser żółty odtłuszczony)	150g	1a,7
szynka kanapkowa wieprzowa	60g		szynka kanapkowa wieprzowa	60g		szynka kanapkowa wieprzowa	60g		szynka kanapkowa wieprzowa	60g	
+											
jogurt pitny naturalny	150ml	7	jogurt pitny naturalny	150ml	7	jogurt pitny naturalny	150ml	7	jogurt pitny naturalny	150ml	7
energia (kcal)	2 136		2 106		2 219	2 217	2 192				
białko (g)	99,6		99,2		98,4	104,5	103,8				
tłuszcze ogółem (g)	61		60,5		64,4	62,1	61,3				
kwaszy tłuszczowe nasycone (g)	25,1		24,8		25,5	25,5	24,1				
węglowodany ogółem (g)	312,4		312,5		340,1	325,8	332,9				
mono i disacharydy (g)	58,7		57,9		54,6	59,5	56,5				
błonnik (g)	32,1		31,8		47	33,2	43,8				
sód	2625,8		3411,5		3780,6	2747,8	3633,1				

PONIEDZIAŁEK 9.02.2026				JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC				Catering						
PODSTAWOWA		ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA	Y	ALERGEN	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Y	ALERGEN	BOGATOBIAŁKOWA	Y	ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	Y	ALERGEN
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytne	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytne	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
papryka zielona	30g		burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną	30g		papryka zielona	30g		burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną	30g		burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
twaróg plastry	80g	7	twaróg plastry	80g	7	twaróg plastry	80g	7	twaróg plastry	80g	7	twaróg plastry	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	
mandarynka	80g		mandarynka	80g		mandarynka	80g		mandarynka	80g		mandarynka	80g	
zupa cukiniowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, botwina 50g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, nać)	300g	9	zupa cukiniowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, botwina 50g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, nać)	300g	9	zupa cukiniowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, botwina 50g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, nać)	300g	9	zupa cukiniowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, botwina 50g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, nać)	300g	9	zupa cukiniowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, botwina 50g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, nać)	300g	9
duszone tybowane udko z kurczaka w sosie ziołowym z zieloną pietruszką (kurczak 120g, zioła, sól, pieprz)	200g		duszone tybowane udko z kurczaka w sosie ziołowym z zieloną pietruszką (kurczak 120g, zioła, sól, pieprz)	200g		duszone tybowane udko z kurczaka w sosie ziołowym z zieloną pietruszką (kurczak 120g, zioła, sól, pieprz)	200g		duszone tybowane udko z kurczaka w sosie ziołowym z zieloną pietruszką (kurczak 120g, zioła, sól, pieprz)	200g		duszone tybowane udko z kurczaka w sosie ziołowym z zieloną pietruszką (kurczak 120g, zioła, sól, pieprz)	200g	
makaron penne pszenny	150g	1a,3	makaron penne pszenny	150g	1a,3	makaron penne pszenny razowy	150g	1a,3	makaron penne pszenny	150g	1a,3	makaron penne pszenny	150g	1a,3
surówka z pekińskiej (75g) z marchewką (35g) i jabłkiem (35g), sól, olej	150g		marchewka tarta z jabłkiem, olej rzepakowy, sól	150g		surówka z pekińskiej (75g) z marchewką (35g) i jabłkiem (35g), sól, olej	150g		marchewka tarta z jabłkiem, olej rzepakowy, sól	150g		marchewka tarta z jabłkiem, olej rzepakowy, sól	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-żytne	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytne	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
ogórek zielony	30g		pasta z dyni z natką pietruszki (dynia, oliwa, nać pietruszki, sól)	30g		ogórek zielony	30g		pasta z dyni z natką pietruszki (dynia, oliwa, nać pietruszki, sól)	30g		pasta z dyni z natką pietruszki (dynia, oliwa, nać pietruszki, sól)	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
ser żółty	60g	7	ser żółty odtłuszczony	80g	7	ser żółty	60g	7	ser żółty	80g	7	ser żółty odtłuszczony	80g	7
naleśnik z farszem warzywnym z tuńczykiem (tuńczyk z wody, marchew, cukinia, pietruszka, seler, (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy))	150g	1a,3, 7,9	naleśnik z farszem warzywnym z tuńczykiem (tuńczyk z wody, marchew, cukinia, pietruszka, seler, (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy))	150g	1a,3, 7,9	naleśnik z farszem warzywnym z tuńczykiem (tuńczyk z wody, marchew, cukinia, pietruszka, seler, (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy))	150g	1a,3, 7,9	naleśnik z farszem warzywnym z tuńczykiem (tuńczyk z wody, marchew, cukinia, pietruszka, seler, (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy))	150g	1a,3, 7,9	naleśnik z farszem warzywnym z tuńczykiem (tuńczyk z wody, marchew, cukinia, pietruszka, seler, (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy))	150g	1a,3, 7,9
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		
kwasu tłuszczowego nasyconego (g)	30,2		30,1			30,8			31			30,3		
węglowodany ogółem (g)	301,2		301,8			313,7			299			313,7		
mono i disacharydy (g)	50,2		51,2			49,1			50,2			52,1		
błonnik (g)	25,9		25,7			42,3			27,7			37,6		
sól	2591,8		3496,9			2759,7			1840,4			3676		

WTOREK 10.02.2026				JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC				CATERING			
PODSTAWOWA		ALERGEN Y	ŁATWOSTRAWNA	ALERGEN Y	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW	ALERGEN Y	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGEN Y	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGEN Y	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
papryka czerwona	60g		pomidor	60g		papryka czerwona	60g		pomidor	60g	
oliwki czarne półówki	30g		burak pieczony plastry	30g		oliwki czarne półówki	30g		burak pieczony plastry	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
serek grani z ziołami greckimi	60g	7	serek grani z ziołami włoskimi	60g	7	serek grani z ziołami włoskimi	60g	7	serek grani z ziołami włoskimi	60g	7
pasta z białej fasoli	80g		pasztet drobiowy	80g		pasta z białej fasoli	80g		pasztet drobiowy	80g	
jabłko			jabłko			jabłko			jabłko		
zupa ziemniaczana (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g)	300g	9	zupa ziemniaczana (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g)	300g	9	zupa ziemniaczana (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g)	300g	9	zupa ziemniaczana (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g)	300g	9
pulpet duszony w rozmarynie (topatka mielona 100g, jajo 60g, mąka pszenna, przyprawy, sól, pieprz)	200g	1a, 3	pulpet duszony w rozmarynie (topatka mielona 100g, jajo 60g, mąka pszenna, przyprawy, sól, pieprz)	200g	1a, 3	pulpet duszony w rozmarynie (topatka mielona 100g, jajo 60g, mąka pszenna, przyprawy, sól, pieprz)	200g	1a, 3	pulpet duszony w rozmarynie (topatka mielona 100g, jajo 60g, mąka pszenna, przyprawy, sól, pieprz)	200g	1a, 3
kasza bulgur	150g	1a	kasza bulgur	150g	1a	kasza bulgur	150g	1a	kasza bulgur	150g	1a
kalafior z wody	120g		kalafior z wody	120g		kalafior z wody	120g		kalafior z wody	120g	
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
herbata 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
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
ogórek zielony	30g		pasta z pieczonej dynii i marchewki (dynia, marchew, sól)	30g		ogórek zielony	30g		pasta z pieczonej dynii i marchewki (dynia, marchew, sól)	30g	
roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g	
mozzarella kulki z pietruszką	80g	7	mozzarella kulki z pietruszką	80g	7	mozzarella kulki z pietruszką	80g	7	mozzarella kulki z pietruszką	80g	7
połędwica sopocka	60g		połędwica sopocka	60g		połędwica sopocka	60g		połędwica sopocka	60g	
jołurt naturalny		150ml	7	jołurt naturalny		150ml	7	jołurt naturalny		150ml	7
energia (kcal)		2 195		2 169			2 288			2 229	
białko (g)		106,5		106,1			108,3			109,4	
tłuszczce ogółem (g)		68,4		68,7			74,6			70,1	
kwasy tłuszczowe nasycone (g)		23,8		23,6			24,4			23,8	
węglowodany ogółem (g)		299,7		298,1			321,4			312,9	
mono i disacharydy (g)		49		50			41,4			58,7	
błoznnik (g)		33,1		32			50,9			37,3	
sód		2930,6		3840,5			3100,7			2228,8	
										4055,1	

ŚRODA 11.02.2026				JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC				catering				
PODSTAWOWA		ALERGEN Y	ŁATWOSTRAWNA	ALERGEN Y	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGEN Y	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGEN Y	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGEN Y		
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		
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	
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		
rzodkiewka	30g		pasta z pieczonego buraka (burak, olej, sól, pietruszka nać)	30g		rzodkiewka	30g		pasta z pieczonego buraka (burak, olej, sól, pietruszka nać)	30g		
sałata zielona	20g		sałata zielona	20g		sałata zielona	20g		sałata zielona	20g		
fritata z pieca (jaja, cukinia, oliwa, zioła)	150g	3	fritata z pieca (jaja, cukinia, oliwa, zioła)	150g	3	fritata z pieca (jaja, cukinia, oliwa, zioła)	150g	3	fritata z pieca (jaja, cukinia, oliwa, zioła)	150g	3	
kiełbasa wiejska z wody	60g		kiełbasa wiejska z wody	60g		kiełbasa wiejska z wody	60g		kiełbasa wiejska z wody	60g		
si						sok pomidorowy	200ml		sok pomidorowy	200ml		
a l e r g e n y	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, kalafior 100g, brokuł 50g, marchew 50g)	300g	9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, kalafior 100g, brokuł 50g, marchew 50g)	300g	9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, kalafior 100g, brokuł 50g, marchew 50g)	300g	9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, kalafior 100g, brokuł 50g, marchew 50g)	300g	9
	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 50g, twaróg 50g)	250g (6szt.)	1a,3, 7	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 50g, twaróg 50g)	250g (6szt.)	1a,3, 7	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna razowa 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 50g, twaróg 50g)	250g (6szt.)	1a,3, 7	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 50g, twaróg 50g)	250g (6szt.)	1a,3, 7
	mizeria na jogurcie naturalnym (ogórek zielony 100g, jogurt naturalny 50g, sól, pieprz, zioła)	150g	7	brokuł z wody	150g		mizeria na jogurcie naturalnym (ogórek zielony 100g, jogurt naturalny 50g, sól, pieprz, zioła)	150g	7	brokuł z wody	150g	
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
a l e r g e n y	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	papryka konserwowa	30g		marchewka baby z wody	30g		papryka konserwowa	30g		marchewka baby z wody	30g	
	sałata zielona	20g		sałata zielona	20g		sałata zielona	20g		sałata zielona	20g	
	pasta twarogowa ze szprotką z wody ze słodką papryką	90g	4,7	pasta twarogowa ze szprotką z wody ze słodką papryką	90g	4,7	pasta twarogowa ze szprotką z wody ze słodką papryką	90g	4,7	pasta twarogowa ze szprotką z wody	90g	4,7
szynka drobiowa kanapkowa	80g		szynka drobiowa kanapkowa	80g		szynka drobiowa kanapkowa	80g		szynka drobiowa kanapkowa	80g		
mi	maślanka	200g	7	maślanka	200g	7	maślanka	200g	7	maślanka	200g	7
energia (kcal)	2 257			2 241		2 311		2 324		2 292		
białko (g)	124,1			124,1		126,9		133,5		127,2		
tluszcze ogółem (g)	65,8			66,4		71,9		70,9		67,8		
kwaszy tłuszczowe nasycone (g)	26,7			26,6		27,4		28		26,8		
węglowodany ogółem (g)	315,9			316,5		327,1		312,8		328,4		
mono i disacharydy (g)	58,9			59,9		58,1		44,2		50,8		
błonnik (g)	34,9			34,7		51,9		37,4		46,6		
sód	2500,1			3405,2		3053,2		1965,2		3584,3		

CZWARTEK 12.02.2026			JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC			caterino								
PODSTAWOWA		ALERGEN Y	ŁATWOSTRAWNA		ALERGEN Y	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW		ALERGEN Y	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGEN Y	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGEN Y
herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml		
pieczywo pszenno-żytnie 90g		1a,1b	pieczywo pszenne 90g		1a	pieczywo pszenne razowe 90g		1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g		1a,1b	pieczywo graham 90g		1a
masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło extra 10g		7
pomidor 60g			pomidor 60g			pomidor 60g			pomidor 60g			pomidor 60g		
ogórek zielony 30g			marchewka baby z wody 30g			ogórek zielony 30g			marchewka baby z wody 30g			marchewka baby z wody 30g		
sałata zielona 10g			sałata zielona 10g			sałata zielona 10g			sałata zielona 10g			sałata zielona 10g		
mozzarella plastry 60g		7	mozzarella plastry 60g		7	mozzarella plastry 60g		7	mozzarella plastry 60g		7	mozzarella plastry 60g		7
plastry kurczaka gotowanego 60g			plastry kurczaka gotowanego 60g			plastry kurczaka gotowanego 60g			plastry kurczaka gotowanego 60g			plastry kurczaka gotowanego 60g		
						gruszka 150g			gruszka 150g					
zupa z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, pietruszka 50g, seler 20g, pietruszka nać) 300g		9	zupa z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, pietruszka 50g, seler 20g, pietruszka nać) 300g		9	zupa z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, pietruszka 50g, seler 20g, pietruszka nać) 300g		9	zupa z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, pietruszka 50g, seler 20g, pietruszka nać) 300g		9	zupa z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, pietruszka 50g, seler 20g, pietruszka nać) 300g		9
gulasz drobiowy (gotowane mięso z indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, mąka pszenna 2g, ziola) 250g		1a,9	gulasz drobiowy (gotowane mięso z indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, mąka pszenna 2g, ziola) 250g		1a,9	gulasz drobiowy (gotowane mięso z indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, mąka pszenna 2g, ziola) 250g		1a,9	gulasz drobiowy (gotowane mięso z indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, mąka pszenna 2g, ziola) 250g		1a,9	gulasz drobiowy (gotowane mięso z indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, mąka pszenna 2g, ziola) 250g		1a,9
kasza bulgur 150g		1a	kasza bulgur 150g		1a	kasza bulgur 150g		1a	kasza bulgur 150g		1a	kasza bulgur 150g		1a
fasolka szparagowa z wody 120g			fasolka szparagowa z wody 120g			fasolka szparagowa z wody 120g			fasolka szparagowa z wody 120g			fasolka szparagowa z wody 120g		
herbata owocowa 250ml			herbata owocowa 250ml			herbata owocowa 250ml			herbata owocowa 250ml			herbata owocowa 250ml		
herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml		
pieczywo pszenno-żytnie 90g		1a,1b	pieczywo pszenne 90g		1a	pieczywo pszenne razowe 90g		1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g		1a,1b	pieczywo graham 90g		1a
masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło extra 10g		7
pomidor 60g			pomidor 60g			pomidor 60g			pomidor 60g			pomidor 60g		
papryka zielona 30g			pasta z buraka z zieloną pietruszką 30g			papryka zielona 30g			pasta z buraka z zieloną pietruszką 30g			pasta z buraka z zieloną pietruszką 30g		
sałata zielona 10g			sałata zielona 10g			sałata zielona 10g			sałata zielona 10g			sałata zielona 10g		
schab w galarecie (seler, pietruszka, marchew, kukurydza) 100g		9	schab w galarecie (seler, pietruszka, marchew, kukurydza) 100g		9	schab w galarecie (seler, pietruszka, marchew, kukurydza) 100g		9	schab w galarecie (seler, pietruszka, marchew, kukurydza) 100g		9	schab w galarecie (seler, pietruszka, marchew, kukurydza) 100g		9
serek kanapkowy ziółowy 60g		7	serek kanapkowy ziółowy 60g		7	serek kanapkowy ziółowy 60g		7	serek kanapkowy ziółowy 60g		7	serek kanapkowy ziółowy 60g		7
jogurt naturalny 100g		7	jogurt naturalny 100g		7	jogurt naturalny 100g		7	jogurt naturalny 100g		7	jogurt naturalny 100g		7
energia (kcal)		2137	2118			2218			2236			2155		
białko (g)		100,2	100,2			101,2			107,5			103,2		
tłuszcz ogółem (g)		53,4	54			59,8			58,6			55,5		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)		18,5	18,3			19,1			19,3			18,5		
węglowodany ogółem (g)		320,1	320,7			341			327,3			329,1		
mono i disacharydy (g)		56,7	57,8			49,6			55,4			58,1		
błonnik (g)		28,1	27,8			47,6			31,5			39,8		
sól		1831,7	2873,6			2138,9			926,5			3024,9		

PIĄTEK 13.02.2026			JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC			CATERING				
PODSTAWOWA		ALERGEN Y	ŁATWOSTRAWNA	ALERGEN Y	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGEN Y	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGEN Y	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGEN Y
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml
pieczywo pszenno-żytne	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo graham	90g
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g
papryka żółta	30g		marchewka baby z wody	30g		papryka żółta	30g		marchewka baby z wody	30g
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g
serek wiejski z koperkiem	100g	7	serek wiejski z koperkiem	100g	7	serek wiejski z koperkiem	60g	7	serek wiejski z koperkiem	60g
połędwica drobiowa	60g		połędwica drobiowa	60g		połędwica drobiowa	60g		połędwica drobiowa	60g
						banan zielony	150g	7	banan	

SOBOTA 14.02.2026				JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC				Bakteriologiczne							
PODSTAWOWA		ALERGEN Y	ŁATWOSTRAWNA	ALERGEN Y	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGEN Y	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGEN Y	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGEN Y					
inka (mleko 1,5%, inka (jęczmierz, żyto))	200ml	1b,1c ,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmierz, żyto))	200ml	1b,1c ,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmierz, żyto))	200ml	1b,1c ,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmierz, żyto))	200ml	1b,1c ,7				
pieczywo pszenno-żytne	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo graham	90g	1a				
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7				
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g					
czarne oliwki połówki	30g		pasta z dyni (dynia, oliwa, marchew, pietruszką nać, sól)	30g		czarne oliwki połówki	30g		pasta z dyni (dynia, oliwa, marchew, pietruszką nać, sól)	30g					
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g					
serek kanapkowy ziotowy	80g	7	serek kanapkowy ziotowy	80g	7	serek kanapkowy ziotowy	80g	7	serek kanapkowy ziotowy	80g	7				
szynka wieprzowa z kotta	60g		szynka wieprzowa z kotta	60g		szynka wieprzowa z kotta	60g		szynka wieprzowa z kotta	60g					
				jabłko				1szt	jabłko				1szt		
koperkowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, makaron pszenny)		300g	1a,9	koperkowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, makaron pszenny)	300g	1a,9	koperkowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, makaron pszenny)	300g	1a,9	koperkowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, makaron pszenny)	300g	1a,9			
wegański pulpet duszony w sosie z warzyw (ziemniaki, marchew, kalafior, fasolka szparagowa, tofu naturalne, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)		200g	6,9	wegański pulpet duszony w sosie z warzyw (ziemniaki, marchew, kalafior, fasolka szparagowa, tofu naturalne, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	200g	6,9	wegański pulpet duszony w sosie z warzyw (ziemniaki, marchew, kalafior, fasolka szparagowa, tofu naturalne, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	200g	6,9	wegański pulpet duszony w sosie z warzyw (ziemniaki, marchew, kalafior, fasolka szparagowa, tofu naturalne, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	200g	6,9			
ziemniaki z wody		150g		ziemniaki z wody	150g		ziemniaki z wody	150g		ziemniaki z wody	150g				
herbata owocowa		250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml				
herbata czarna		250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml				
pieczywo pszenno-żytne		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				
papryka żółta		30g		plastry gotowanej marchewki	30g		papryka żółta	30g		plastry gotowanej marchewki	30g				
rukola		10g		rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g				
ser typu włoskiego plastry z czarną tapenadą (pasta z czarnych oliwek)		80g (60g, 20g)	7	ser typu włoskiego plastry z czarną tapenadą (pasta z czarnych oliwek)	80g (60g, 20g)	7	ser typu włoskiego plastry z czarną tapenadą (pasta z czarnych oliwek)	120g (100g, 20g)	7	ser typu włoskiego plastry	80g (60g, 20g)	7			
pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczonym majonezie		60g	3,4, 10	pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczonym majonezie	60g	3,4, 10	pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczonym majonezie	60g	3,4, 10	pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczonym majonezie	60g	3,4, 10			
maślanka		200ml	7	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7			
energia (kcal)		2196		2180		2210		2218		2225					
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					
błonnik (g)		30,8		30,6		45,3		30,8		41,5					
sód		2296		3201,1		3392,8		2473,5		3358,9					

NIEDZIELA 15.02.2026				JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC				CATERING			
PODSTAWOWA		ALERGIA	ŁATWOSTRAWNA	ALERGIA	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRYSYJALNYCH WĘGŁODANÓW	ALERGIA	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGIA	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGIA	
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-żytne	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo graham	90g	1a
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
ogórek zielony	30g		plastry buraka gotowanego z pietruszką	30g		ogórek zielony	30g		plastry buraka gotowanego z pietruszką	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
białka parówkowa z wody	60g		białka parówkowa z wody	60g		białka parówkowa z wody	60g		białka parówkowa z wody	60g	
jaja na twardo	100g	3	jaja na miękko	100g	3	jaja na twardo	100g	3	jaja na miękko	100g	3
gruszka					1szt	gruszka		1szt			
rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem ryżowym 150g	300g	1a,9	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9
roladki drobiowe ze szpinakiem duszone w sosie własnym (indyk 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 10g, olej rzepakowy, sól, pieprz, zioła)	150g	7,9	roladki drobiowe ze szpinakiem duszone w sosie własnym (indyk 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 10g, olej rzepakowy, sól, pieprz, zioła)	150g	7,9	roladki drobiowe ze szpinakiem duszone w sosie własnym (indyk 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 10g, olej rzepakowy, sól, pieprz, zioła)	150g	7,9	roladki drobiowe ze szpinakiem duszone w sosie własnym (indyk 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 10g, olej rzepakowy, sól, pieprz, zioła)	150g	7,9
puree ziemniaki i seler z rozmarynem	200g (70:30)	9	puree ziemniaki i seler z rozmarynem	200g (70:30)	9	ziemniaki z wody	200g		puree ziemniaki i seler z rozmarynem	200g (70:30)	9
tarta marchewka z jabłkiem	120g		tarta marchewka z jabłkiem	120g		tarta marchewka z jabłkiem	120g		tarta marchewka z jabłkiem	120g	
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytne	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo graham	90g	1a
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
papryka żółta	30g		pasta z kukinii z tymiankiem (kukinia, tymianek, oliwa, sól)	30g		papryka żółta	30g		pasta z kukinii z tymiankiem (kukinia, tymianek, oliwa, sól)	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
serek grani	60g	7	serek grani	60g	7	serek grani	60g	7	serek grani	60g	7
połędwica z warzywami	60g		połędwica z warzywami	60g		połędwica z warzywami	60g		połędwica z warzywami	60g	
jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7
energia (kcal)	2 067		2 045		2 080		2 110		2 096		
białko (g)	105,8		105,6		103		111,2		108,7		
tłuszcze ogółem (g)	62,4		62,9		64,3		64,3		64,2		
kwasny tłuszczowe nasycone (g)	24,6		24,5		24,6		24,8		24,7		
węglowodany ogółem (g)	276		275,5		291		277,3		287,3		
mono i disacharydy (g)	56,9		47,2		51,7		57,4		58,7		
blonnik (g)	26,2		25,6		40,8		26,7		37,4		
sól	1166,8		2074,3		2263,6		1368		2253,4		

PONIEDZIAŁEK 16.02.2026			JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC			catering								
PODSTAWOWA		ALERGEN Y	ŁATWOSTRAWNA		ALERGEN Y	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGEN Y	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGEN Y	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGEN Y
herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml		
pieczywo pszenno-żytnie 90g		1a,1b	pieczywo pszenne 90g		1a	pieczywo pszenne razowe 90g		1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g		1a,1b	pieczywo graham 90g		1a
masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło extra 10g		7
pomidor 60g			pomidor 60g			pomidor 60g			pomidor 60g			pomidor 60g		
ogórek zielony 30g			marchew gotowana, kostka 30g			ogórek zielony 30g			marchew gotowana, kostka 30g			marchew gotowana, kostka 30g		
sałata zielona 10g			sałata zielona 10g			sałata zielona 10g			sałata zielona 10g			sałata zielona 10g		
ser żółty 60g		7	ser żółty odtłuszczony 60g		7	ser żółty 60g		7	ser żółty 60g		7	ser żółty odtłuszczony 60g		7
szynka wieprzowa gotowana 60g			szynka wieprzowa gotowana 60g			szynka wieprzowa gotowana 60g			szynka wieprzowa gotowana 60g			szynka wieprzowa gotowana 60g		
mandarynka 100g			mandarynka 100g			mandarynka 100g			mandarynka 100g			mandarynka 100g		
krem z zielonych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, brokuł 100g, ziemniaki 50g, seler, nać)		9	krem z zielonych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, brokuł 100g, ziemniaki 50g, seler, nać)		9	krem z zielonych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, brokuł 100g, ziemniaki 50g, seler, nać)		9	krem z zielonych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, brokuł 100g, ziemniaki 50g, seler, nać)		9	krem z zielonych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, brokuł 100g, ziemniaki 50g, seler, nać)		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)		1a,6, 9	gulasz z indyka duszony w sosie własnym (mięso z udźca indyka, olej, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, sos sojowy, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna)		1a,6, 9	gulasz z indyka duszony w sosie własnym (mięso z udźca indyka, olej, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, sos sojowy, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna)		1a,6, 9	gulasz z indyka duszony w sosie własnym (mięso z udźca indyka, olej, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, sos sojowy, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna)		1a,6, 9	gulasz z indyka duszony w sosie własnym (mięso z udźca indyka, olej, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, sos sojowy, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna)		1a,6, 9
kasza bulgur 150g		1a	kasza bulgur 150g		1a	kasza bulgur 150g		1a	kasza bulgur 150g		1a	kasza bulgur 150g		1a
surówka z czerwonej kapusty (olej rzepakowy, sól, ziola)			fasolka z wody 120g			surówka z czerwonej kapusty (olej rzepakowy, sól, ziola)			fasolka z wody 120g			fasolka z wody 120g		
herbata owocowa 250ml			herbata owocowa 250ml			herbata owocowa 250ml			herbata owocowa 250ml			herbata owocowa 250ml		
herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml		
pieczywo pszenno-żytnie 90g		1a,1b	pieczywo pszenne 90g		1a	pieczywo pszenne razowe 90g		1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g		1a,1b	pieczywo graham 90g		1a
masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło extra 10g		7
pomidor 60g			pomidor 60g			pomidor 60g			pomidor 60g			pomidor 60g		
papryka żółta 30g			pasta z dynii z tymiankiem (dynia, marchew, oliwa, pietruszka nać, sól, tymianek)			papryka żółta 30g			pasta z dynii z tymiankiem (dynia, marchew, oliwa, pietruszka nać, sól, tymianek)			pasta z dynii z tymiankiem (dynia, marchew, oliwa, pietruszka nać, sól, tymianek)		
sałata zielona 10g			sałata zielona 10g			sałata zielona 10g			sałata zielona 10g			sałata zielona 10g		
pasta z szynki drobiowej 80g			pasta z szynki drobiowej 80g			pasta z szynki drobiowej 80g			pasta z szynki drobiowej 80g			pasta z szynki drobiowej 80g		
twaróg półtłusty plastry 60g		7	twaróg półtłusty plastry 60g		7	twaróg półtłusty plastry 60g		7	twaróg półtłusty plastry 60g		7	twaróg półtłusty plastry 60g		7
kefir 200g		7	kefir 200g		7	kefir 200g		7	kefir 200g		7	kefir 200g		7
energia (kcal)			2 191			2 244			2 251			2 220		
białko (g)			113,2			114,8			120,9			116,1		
tłuszcze ogółem (g)			69,7			75,5			74,2			71,5		
kwasny tłuszczowy nasycony (g)			34,9			35,5			35,7			35		
węglowodany ogółem (g)			280,9			293,4			279,3			292,3		
mono i disacharydy (g)			59,9			55,7			59,5			53,8		
błonnik (g)			27,4			43,7			29,6			38,5		
sól			2828,5			2 996,30			2100,8			3915,1		

WTÓREK 17.02.2026			JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC			catering				
PODSTAWOWA	ALERGEN Y	LATWOSTRAWNA	Y	Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Y	BOGATOBIAŁKOWA	Y	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	Y	ALERGEN Y
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a	
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		
ogórek 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		
połędwica z warzywami 60g		połędwica z warzywami 60g		połędwica z warzywami 60g		połędwica z warzywami 80g		połędwica z warzywami 60g		
ser caprese 80g	7	ser caprese 80g	7	ser caprese 80g	7	ser caprese 80g	7	ser caprese 80g	7	
jabłko 150g				jabłko 150g						
selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny 150g)	1a,3,9	selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny 150g)	1a,3,9	selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny razowy 150g)	1a,3,9	selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny 150g)	1a,3,9	selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny 150g)	1a,3,9	
duszona połędwica wieprzowa w sosie z warzywami (wieprzowina, cukinia, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	9	duszona połędwica wieprzowa w sosie z warzywami (wieprzowina, cukinia, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	9	duszona połędwica wieprzowa w sosie z warzywami (wieprzowina, cukinia, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	9	duszona połędwica wieprzowa w sosie z warzywami (wieprzowina, cukinia, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	9	duszona połędwica wieprzowa w sosie z warzywami (wieprzowina, cukinia, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	9	
ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		
marchew tarta (marchew, jabłko, pietruszka nać, oliwa, sól) 120g		marchew tarta (marchew, jabłko, pietruszka nać, oliwa, sól) 120g		marchew tarta (marchew, jabłko, pietruszka nać, oliwa, sól) 120g		marchew tarta (marchew, jabłko, pietruszka nać, oliwa, sól) 120g		marchew tarta (marchew, jabłko, pietruszka nać, oliwa, 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	
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		pastą z cukinii (cukinia, oliwa, nać pietruszki, sól) 30g		papryka konserwowa 30g		pastą z cukinii (cukinia, oliwa, nać pietruszki, sól) 30g		pastą z cukinii (cukinia, oliwa, nać pietruszki, sól) 30g		
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		
serek kanapkowy z bazylią 80g	7	serek kanapkowy z bazylią 80g	7	serek kanapkowy z bazylią 80g	7	serek kanapkowy z bazylią 80g	7	serek kanapkowy z bazylią 80g	7	
sałatka z ryżem, selerem, tuńczykiem z wody i ogórkiem kiszonym (majonez odtłuszczony, sól, pieprz) 250g	4,9,10	sałatka z ryżem, selerem, tuńczykiem z wody (majonez odtłuszczony, sól, pieprz) 250g	4,9,10	sałatka z ryżem brązowym, selerem, tuńczykiem z wody i ogórkiem kiszonym (majonez odtłuszczony, sól, pieprz) 250g	4,9,10	sałatka z ryżem, selerem, tuńczykiem z wody (majonez odtłuszczony, sól, pieprz) 250g	4,9,10	sałatka z ryżem, selerem, tuńczykiem z wody (majonez odtłuszczony, sól, pieprz) 250g	4,9,10	
jogurt naturalny 100g	7	jogurt naturalny 100g	7	jogurt naturalny 100g	7	jogurt naturalny 100g	7	jogurt naturalny 100g	7	

ŚRODA 18.02.2026			JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC			Catering			
PODSTAWOWA	ALERGEN Y	ŁATWOSTRAWNA	ALERGEN Y	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGEN Y	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGEN Y	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGEN Y
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytne 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytne 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 10g		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 wieprzowa gotowana 60g		szynka wieprzowa gotowana 60g		szynka wieprzowa gotowana 60g		szynka wieprzowa gotowana 60g		szynka wieprzowa gotowana 60g	
jajko na twardo 60g	3	jajko na miękko 60g	3	jajko na twardo 60g	3	jajko na miękko 60g	3	jajko na miękko 60g	3
				jabłko 150g		jabłko 200g			
zupa kalafiorowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,marchew, pietruszka, seler, kalafior, ryż biały) 300g	9	zupa kalafiorowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,marchew, pietruszka, seler, kalafior, ryż biały) 300g	9	zupa kalafiorowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,marchew, pietruszka, seler, kalafior, ryż biały) 300g	9	zupa kalafiorowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,marchew, pietruszka, seler, kalafior, ryż biały) 300g	9	zupa kalafiorowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,marchew, pietruszka, seler, kalafior, ryż biały) 300g	9
trybowane udko duszone z marchewką (udko z kurczaka, olej,bulion warzywny,passata pomidorowa, oregano, mąka pszenna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 200g	1a, 9	trybowane udko duszone z marchewką (udko z kurczaka, olej,bulion warzywny,passata pomidorowa, oregano, mąka pszenna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 200g	1a, 9	trybowane udko duszone z marchewką (udko z kurczaka, olej,bulion warzywny,passata pomidorowa, oregano, mąka pszenna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 200g	1a, 9	trybowane udko duszone z marchewką (udko z kurczaka, olej,bulion warzywny,passata pomidorowa, oregano, mąka pszenna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 200g	1a, 9	trybowane udko duszone z marchewką (udko z kurczaka, olej,bulion warzywny,passata pomidorowa, oregano, mąka pszenna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 200g	1a, 9
ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g	
ogórek kiszony 120g		ogórek kiszony bez skórki 120g		ogórek kiszony 120g		ogórek kiszony bez skórki 120g		marchewka tarta (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	
pieczywo pszenno-żytne 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytne 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7
pomidorki koktajlowe połówki 60g		pomidorki koktajlowe połówki 60g		pomidorki koktajlowe połówki 60g		pomidorki koktajlowe połówki 60g		pomidorki koktajlowe połówki 60g	
papryka konserwowa czerwona 30g		pasta z pieczonego buraka (burak, oliwa, sól, nać pietruszki) 30g		papryka konserwowa czerwona 30g		pasta z pieczonego buraka (burak, oliwa, sól, nać pietruszki) 30g		oliwa, sól, nać pietruszki) 30g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
pasta twarogowa z jogurtem naturalnym i pietruszką 80g	7	pasta twarogowa z jogurtem naturalnym i pietruszką 80g	7	pasta twarogowa z jogurtem naturalnym i pietruszką 80g	7	pasta twarogowa z jogurtem naturalnym i pietruszką 100g	7	pasta twarogowa z jogurtem naturalnym i pietruszką 80g	7
kiełbasa parówkowa z wody 60g		kiełbasa parówkowa z wody 60g		kiełbasa parówkowa z wody 60g		kiełbasa parówkowa z wody 80g		kiełbasa parówkowa z wody 60g	
				serek homogenizowany b/c 130g	7	serek homogenizowany b/c 130g	7	serek homogenizowany b/c 130g	7
energia (kcal)	2 243	2 227		2 290		2 337		2 236	
białko (g)	117,7	117,8		118,3		125,7		119,4	
tluszcz ogółem (g)	65,9	66,1		71,8		70,5		67,1	
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	27	26,8		27,6		27,8		26,9	
węglowodany ogółem (g)	302,2	303,9		313,6		308,6		307,2	
mnożo i diacharydy (g)	50,2	51,8		42,3		48,9		43,1	
biomnik (g)	25,8	26,1		41,9		28,8		37,4	
sód	3025	3867,4		3123,2		2189,4		3971	

CZWARTEK 19.02.2026				JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC							
PODSTAWOWA		ALERGEN	LATWOSTRAWNA	ALERGEN	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW	ALERGEN	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGEN	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYD. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGEN	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo graham	90g	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	
rzodkiewka	30g		burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną	30g		rzodkiewka	30g		burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną	30g	
miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g	
szynka kanapkowa drobiowa	80g		szynka kanapkowa drobiowa	80g		szynka kanapkowa drobiowa	80g		szynka kanapkowa drobiowa	80g	
serek kanapkowy koperkowy	60g	7	serek kanapkowy koperkowy	60g	7	serek kanapkowy koperkowy	60g	7	serek kanapkowy koperkowy	60g	7
mandarynka						mandarynka	100g		mandarynka	100g	
zupa szpinakowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak 100g)	300g	9	zupa szpinakowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak 100g)	300g	9	zupa szpinakowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak 100g)	300g	9	zupa szpinakowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak 100g)	300g	9
pieczony kotlet wieprzowy mielony w sosie ziołowym (jaja, mięso drobiowe, mąka pszenna)	200g	1a,3	pieczony kotlet wieprzowy mielony w sosie ziołowym (jaja, mięso drobiowe, mąka pszenna)	200g	1a,3	pieczony kotlet wieprzowy mielony w sosie ziołowym (jaja, mięso drobiowe, mąka pszenna razowa)	200g	1a,3	pieczony kotlet wieprzowy mielony w sosie ziołowym (jaja, mięso drobiowe, mąka pszenna)	200g	1a,3
ryż basmati	150g		ryż basmati	150g		ryż basmati	150g		ryż basmati	150g	
biała kapusta z olejem rzepakowym	120g		marchewka baby gotowana	120g		biała kapusta z olejem rzepakowym	120g		marchewka baby gotowana	120g	
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
herbata czarna	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	
ogórek	30g		pasta z kukinii	30g		ogórek	30g		pasta z kukinii	30g	
sałata frezyjska czerwona	10g		sałata frezyjska czerwona	10g		sałata frezyjska czerwona	10g		sałata frezyjska czerwona	10g	
sałatka makaronowa z serem typu włoskiego i kukinią (makaron rurki pszenney 100g, ser typu włoskiego, cukinia, sól, pieprz, zioła, olej rzepakowy)	200g	1a,3, 7	sałatka makaronowa z serem typu włoskiego i kukinią (makaron rurki pszenney 100g, ser typu włoskiego, cukinia, sól, pieprz, zioła, olej rzepakowy)	200g	1a,3, 7	sałatka makaronowa z serem typu włoskiego i kukinią (makaron rurki pszenney 100g, ser typu włoskiego, cukinia, sól, pieprz, zioła, olej rzepakowy)	200g	1a,3, 7	sałatka makaronowa z serem typu włoskiego i kukinią (makaron rurki pszenney 100g, ser typu włoskiego, cukinia, sól, pieprz, zioła, olej rzepakowy)	200g	1a,3, 7
kremowa pasta z topatki z pietruszką (odtłuszczony majonez, topatka pieczona, pietruszka)	100g (30g,60g,10g)	3,10	kremowa pasta z topatki z pietruszką (odtłuszczony majonez, topatka pieczona, pietruszka)	100g (30g,60g,10g)	3,10	kremowa pasta z topatki z pietruszką (odtłuszczony majonez, topatka pieczona, pietruszka)	100g (30g,60g,10g)	3,10	kremowa pasta z topatki z pietruszką (odtłuszczony majonez, topatka pieczona, pietruszka)	100g (30g,60g,10g)	3,10
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		
tłuszcze 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		
błonnik (g)		28	29		44,3		29,7		39,6		
sól		1750,9	2725,3		1918,8		830,9		2835,1		

PIĄTEK 20.02.2026														JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC														caterina													
PODSTAWOWA				Y		ALERGEN		LATWOSTRAWNA				Y		ALERGEN		Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				Y		ALERGEN		BOGATOBIAŁKOWA				Y		ALERGEN		LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO				Y		ALERGEN			
herbata czarna				250ml				herbata czarna				250ml				herbata czarna				250ml				herbata czarna				250ml				herbata czarna				250ml					
pieczywo pszenno-żytnie				90g		1a,1b		pieczywo pszenne				90g		1a		pieczywo pszenne razowe				90g		1a		pieczywo pszenno-żytnie				90g		1a,1b		pieczywo graham				90g		1a			
masło extra				10g		7		masło extra				10g		7		masło extra				10g		7		masło extra				10g		7		masło extra				10g		7			
pomidor				60g				pomidor				60g		7		pomidor				60g		7		pomidor				60g		7		pomidor				60g		7			
papryka żółta				30g				marchewka baby z wody				30g				papryka żółta				30g				marchewka baby z wody				30g				marchewka baby z wody				30g					
sałata zielona				10g				sałata zielona				10g				sałata zielona				10g				sałata zielona				10g				sałata zielona				10g					
serek wiejski z koperkiem				60g		7		serek wiejski z koperkiem				60g		7		serek wiejski z koperkiem				60g		7		serek wiejski z koperkiem				80g		7		serek wiejski z koperkiem				60g		7			
połędwica drobiowa				60g				połędwica drobiowa				60g				połędwica drobiowa				60g				połędwica drobiowa				80g				połędwica drobiowa				60g					
II																gruszka				150g				gruszka				150g													
zupa marchewkowa z kurkumą (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki, marchew ,seler, pietruszka, dynia)				300g		9		zupa marchewkowa z kurkumą (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki, marchew ,seler, pietruszka, dynia)				300g		9		zupa marchewkowa z kurkumą (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki, marchew ,seler, pietruszka, dynia)				300g		9		zupa marchewkowa z kurkumą (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki, marchew ,seler, pietruszka, dynia)				300g		9		zupa marchewkowa z kurkumą (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki, marchew ,seler, pietruszka, dynia)				300g		9			
ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem (ryż biały 150g, mleko, jabłka 100g, cynamon, olej).				200g		7		ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem (ryż biały 150g, mleko, mus jabłkowy 100g, cynamon, olej).				200g		7		ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem (ryż brązowy 150g, mleko, jabłka 100g, cynamon, olej).				200g		7		ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem (ryż biały 150g, mleko, mus jabłkowy 100g, cynamon, olej).				200g		7		ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem (ryż biały 150g, mleko, mus jabłkowy 100g, cynamon, olej).				200g		7			
fasolka szparagowa z wody				120g				fasolka szparagowa z wody				120g				fasolka szparagowa z wody				120g				fasolka szparagowa z wody				120g				fasolka szparagowa z wody				120g					
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		7		pomidor				60g		7		pomidor				60g		7		pomidor				60g		7			
ogórek zielony				30g				burak gotowany kostka				30g				ogórek zielony				30g				burak gotowany kostka				30g				burak gotowany kostka				30g					
sałata zielona				10g				sałata zielona				10g				sałata zielona				10g				sałata zielona				10g				sałata zielona				10g					
serek śmietankowy				80g		7		serek śmietankowy				80g		7		serek śmietankowy				80g		7		serek śmietankowy				80g		7		serek śmietankowy				80g		7			
naleśnik z szynką kanapkową wieprzową, ser mozzarella (mąka pszenna 50g, jaja 60g, mozzarella, szynka wieprzowa gotowana, olej rzepakowy, sól, ziota)				150g		1a,3,7		naleśnik z szynką kanapkową wieprzową, ser mozzarella (mąka pszenna 50g, jaja 60g, mozzarella, szynka wieprzowa gotowana, olej rzepakowy, sól, ziota)				150g		1a,3,7		naleśnik z szynką kanapkową wieprzową, ser mozzarella (mąka pszenna razowa 50g, jaja 60g, mozzarella, szynka wieprzowa gotowana, olej rzepakowy, sól, ziota)				150g		1a,3,7		naleśnik z szynką kanapkową wieprzową, ser mozzarella (mąka pszenna 50g, jaja 60g, mozzarella, szynka wieprzowa gotowana, olej rzepakowy, sól, ziota)				150g		1a,3,7		naleśnik z szynką kanapkową wieprzową, ser mozzarella (mąka pszenna 50g, jaja 60g, mozzarella, szynka wieprzowa gotowana, olej rzepakowy, sól, ziota)				150g		1a,3,7			
III																maślanka				150ml		7		maślanka				150ml		7		maślanka				150ml		7			
energia (kcal)				2 125				energia (kcal)				2 130				energia (kcal)				2 287				energia (kcal)				2 296				energia (kcal)				2 153					
białko (g)				107,7				białko (g)				108				białko (g)				110,4				białko (g)				116,9				białko (g)				110,7					
tłuszcze ogółem (g)				60,3				tłuszcze ogółem (g)				60,8				tłuszcze ogółem (g)				66,4				tłuszcze ogółem (g)				64,8				tłuszcze ogółem (g)				62,2					
kwasы tłuszczowe nasycone (g)				25				kwasы tłuszczowe nasycone (g)				24,9				kwasы tłuszczowe nasycone (g)				25,8				kwasы tłuszczowe nasycone (g)				26				kwasы tłuszczowe nasycone (g)				25,1					
węglowodany ogółem (g)				298,3				węglowodany ogółem (g)				304,1				węglowodany ogółem (g)				337,1				węglowodany ogółem (g)				323				węglowodany ogółem (g)				309,1					
mono i disacharydy (g)				42,9				mono i disacharydy (g)				50,7				mono i disacharydy (g)				48,5				mono i disacharydy (g)				54,6				mono i disacharydy (g)				54,2					
błonnik (g)				34				błonnik (g)				33,8				błonnik (g)				51,3				błonnik (g)				36,7				błonnik (g)				44,6					
sól				2658,2				sól				3609,6				sól				2826,8				sól				1851,8				sól				3721,1					

SOBOTA 21.02.2026				JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC				Caterina						
PODSTAWOWA		ALERGEN Y	LATWOSTRAWNA	ALERGEN Y	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGEN Y	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGEN Y	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGEN Y				
inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c ,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c ,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c ,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c ,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c ,7
pieczywo pszenno-żytńie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytńie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
oliwki czarne	30g		oliwki czarne	30g		oliwki czarne	30g		oliwki czarne	30g		pasta z cukinii (cukinia, oliwa, pietruszka nać, sól)	30g	
miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g	
pasta twarogowa na jogurcie z koperkiem	100g	7	pasta twarogowa na jogurcie z koperkiem	100g	7	pasta twarogowa na jogurcie z koperkiem	100g	7	pasta twarogowa na jogurcie z koperkiem	100g	7	pasta twarogowa na jogurcie z koperkiem	100g	7
szynka wiejska gotowana	60g		szynka wiejska gotowana	60g		szynka wiejska gotowana	60g		szynka wiejska gotowana	80g		szynka wiejska gotowana	60g	
						banan zielony	150g		banan zielony	150g				
zupa jarzynowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny, cukinia 100g, ziemniaki 100g, brokut 50g, marchew 50g,)	300g	9,1	zupa jarzynowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny, cukinia 100g, ziemniaki 100g, brokut 50g, marchew 50g,)	300g	9,1	zupa jarzynowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny, cukinia 100g, ziemniaki 100g, brokut 50g, marchew 50g,)	300g	9,1	zupa jarzynowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny, cukinia 100g, ziemniaki 100g, brokut 50g, marchew 50g,)	300g	9,1	zupa jarzynowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny, cukinia 100g, ziemniaki 100g, brokut 50g, marchew 50g,)	300g	9,1
kotlet jajeczny z kalafiolem w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, panier z ciecierzycy, koper)	200g	3	pieczony kotlet jajeczny z kalafiolem w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, panier z ciecierzycy, koper)	200g	3	pieczony kotlet jajeczny z kalafiolem w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, panier z ciecierzycy, koper)	200g	3	pieczony kotlet jajeczny z kalafiolem w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, panier z ciecierzycy, koper)	200g	3	pieczony kotlet jajeczny z kalafiolem w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, panier z ciecierzycy, koper)	200g	3
ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g	
surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką	120g		burak tarty 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	
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
herbata czarna	250ml	1a,1b	herbata czarna	250ml	1a	herbata czarna	250ml	1a	herbata czarna	250ml	1a,1b	herbata czarna	250ml	1a
pieczywo pszenno-żytńie	90g	7	pieczywo pszenne	90g	7	pieczywo pszenne razowe	90g	7	pieczywo pszenno-żytńie	90g	7	pieczywo graham	90g	7
masło extra	10g		masło extra	10g		masło extra	10g		masło extra	10g		masło extra	10g	
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
ogórek zielony	30g		marchew gotowana plastry	30g		ogórek zielony	30g		marchew gotowana plastry	30g		marchew gotowana plastry	30g	
roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g	
pasta z makreli w sosie własnym z ogórkiem kiszonym bez skórki z ziołami	100g	4	pasta z makreli w sosie własnym z ogórkiem kiszonym bez skórki z ziołami	100g	4	pasta z makreli w sosie własnym z ogórkiem kiszonym bez skórki z ziołami	100g	4	pasta z makreli w sosie własnym z ogórkiem kiszonym bez skórki z ziołami	100g	4	pasta z makreli w sosie własnym z ziołami	100g	4
twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7
jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7
energia (kcal)	2 108		2 097		2 268		2 254		2 136					
białko (g)	108,3		108,2		112,5		115,3		111,3					
tłuszcze ogółem (g)	60,9		61,5		72,6		70,8		62,8					
kwasny tłuszczowe nasycone (g)	19,5		19,4		20,1		20,1		19,6					
węglowodany ogółem (g)	287,9		289,9		309,3		294,3		298,6					
mono i disacharydy (g)	41,9		45,9		40,9		37		33,2					
błonnik (g)	26,6		26,2		43,5		29		37,3					
sód	2961,4		3887		3128,5		2031,7		4024,3					

NIEDZIELA 22.02.2026				JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC				iMacatering						
PODSTAWOWA		ALERGEN Y	ŁATWOSTRAWNA	ALERGEN Y	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW	ALERGEN Y	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGEN Y	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGEN Y				
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			
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		dynia gotowana, kostka	30g		papryka żółta	30g		dynia gotowana, kostka	30g				
miks salat	10g		miks salat	10g		miks salat	10g		miks salat	10g				
fritata z pieca z cukinią (jaja, cukinia, oliwa, sól, mleko, szpinak)	150g	3,7	fritata z pieca z cukinią (jaja, cukinia, oliwa, sól, mleko, szpinak)	150g	3,7	fritata z pieca z cukinią (jaja, cukinia, oliwa, sól, mleko, szpinak)	150g	3,7	fritata z pieca z cukinią (jaja, cukinia, oliwa, sól, mleko, szpinak)	150g	3,7			
szynka wieprzowa parzona	80g		szynka wieprzowa parzona	80g		szynka wieprzowa parzona	80g		szynka wieprzowa parzona	80g				
si						jabłko	150g		jabłko	150g				
rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9			
stek z karkówki duszony w sosie koperkowym (karkówka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g, olej rzepakowy)	200g	1a,9	stek z karkówki duszony w sosie koperkowym (karkówka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g, olej rzepakowy)	200g	1a,9	stek z karkówki duszony w sosie koperkowym (karkówka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g, olej rzepakowy)	200g	1a,9	stek z karkówki duszony w sosie koperkowym (karkówka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g, olej rzepakowy)	200g	1a,9			
ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g				
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	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b			
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		pasta z cukinii (cukinia, koper, sól, olej)	30g		papryka zielona	30g		pasta z cukinii (cukinia, koper, sól, olej)	30g				
sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g				
twaróg półtłusty plastry	100g	7	twaróg półtłusty plastry	100g	7	twaróg półtłusty plastry	100g	7	twaróg półtłusty plastry	100g	7			
szynka drobiowa w galarecie	100g	7,9	szynka drobiowa w galarecie	100g	7,9	szynka drobiowa w galarecie	100g	7,9	szynka drobiowa w galarecie	100g	7,9			
maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7			
energia (kcal)	2179			2172			2272			2278			2201	
białko (g)	108,5			108,4			110,2			116,9			111,4	
tluszcz ogółem (g)	54			54,5			60,2			58,4			55,8	
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	22,8			22,7			23,5			23,5			22,9	
węglowodany ogółem (g)	341,9			345,5			363,6			349,8			350,4	
mono i disacharydy (g)	38,6			41,2			41			37,7			39,4	
błonnik (g)	33,1			33			50,9			36,8			42,6	
sód	2533			2975,8			2703,1			1639,2			3574,9	

	PONIEDZIAŁEK 23.02.2026				JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC				catering						
	PODSTAWOWA		Y	ŁATWOSTRAWNA	Y	ALERGEN	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRYSZAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Y	ALERGEN	BOGATOBIAŁKOWA	Y	ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	Y	ALERGEN
1	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytne	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytne	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	papryka konserwowa	30g		marchew w plasterkach gotowana	30g		papryka konserwowa	30g		marchew w plasterkach gotowana	30g		marchew w plasterkach gotowana	30g	
	kiełki lucerny	10g		kiełki lucerny	10g		kiełki lucerny	10g		kiełki lucerny	10g		kiełki lucerny	10g	
	ser żółty	80g	7	ser żółty odtuszczony	80g	7	ser żółty	80g	7	ser żółty	80g	7	ser żółty odtuszczony	80g	7
	połędwica z warzywami	60g		połędwica z warzywami	60g		połędwica z warzywami	60g		połędwica z warzywami	80g		połędwica z warzywami	60g	
	mandarynka			mandarynka			mandarynka	100g		mandarynka			mandarynka		
	zupa selerowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, ziemniaki 100g)	300g	9	zupa selerowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, ziemniaki 100g)	300g	9	zupa selerowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, ziemniaki 100g)	300g	9	zupa selerowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, ziemniaki 100g)	300g	9	zupa selerowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, ziemniaki 100g)	300g	9
połędwica indyka duszona w sosie tymiankowym (połędwica 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszena 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola)	200g	1a,9	połędwica indyka duszona w sosie tymiankowym (połędwica 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszena 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola)	200g	1a,9	połędwica indyka duszona w sosie tymiankowym (połędwica 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszena 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola)	200g	1a,9	połędwica indyka duszona w sosie tymiankowym (połędwica 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszena 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola)	200g	1a,9	połędwica indyka duszona w sosie tymiankowym (połędwica 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszena 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola)	200g	1a,9	
kasza bulgur	150g		kasza bulgur	150g		kasza bulgur	150g		kasza bulgur	150g		kasza bulgur	150g		
surówka z czerwonej kapusty (olej rzepakowy, nać pietruszka)	120g		buraki tarte (burak, olej rzepakowy, nać pietruszki)	120g		surówka z czerwonej kapusty (olej rzepakowy, nać pietruszka)	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		
2	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytne	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytne	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	rzodkiewka	30g		pastą z dyni (dynia, marchew, oliwa, sól, pietruszka nać)	30g		rzodkiewka	30g		pastą z dyni (dynia, marchew, oliwa, sól, pietruszka nać)	30g		pastą z dyni (dynia, marchew, oliwa, sól, pietruszka nać)	30g	
	sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g	
	ser typu włoskiego plastry	80g	7	ser typu włoskiego plastry	80g	7	ser typu włoskiego plastry	80g	7	ser typu włoskiego plastry	80g	7	ser typu włoskiego plastry	80g	7
szynka kanapkowa wieprzowa	60g		szynka kanapkowa wieprzowa	60g		szynka kanapkowa wieprzowa	60g		szynka kanapkowa wieprzowa	60g		szynka kanapkowa wieprzowa	60g		
kefir	200ml	7	kefir	200ml	7	kefir	200ml	7	kefir	200ml	7	kefir	200ml	7	
energia (kcal)	2 288		2 274		2 343		2 337		2 318						
białko (g)	128,3		128,3		131,1		135,5		131,3						
tłuszcz ogółem (g)	65,3		65,9		71,3		69,5		67,2						
kwasny 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						
blonnik (g)	37,5		37,3		54,5		40g		48,2						
sód	2497,6		3402,7		3050,7		2256,3		3560,5						

WTOREK 24.02.2026				JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC				katerine			
PODSTAWOWA		ALERGEN Y	ŁATWOSTRAWNA	Y	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Y	BOGATOBIAŁKOWA	Y	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	Y	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo graham	90g	
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
ogórek kiszony	30g		burak gotowany, kostka	30g		ogórek kiszony	30g		burak gotowany, kostka	30g	
roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g	
pastą jajeczna na majonezie (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, nać, sól, pieprz)	100g	3, 10	pastą jajeczna na majonezie (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, nać, sól, pieprz)	100g	3, 10	pastą jajeczna na majonezie (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, nać, sól, pieprz)	100g	3, 10	pastą jajeczna na majonezie (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, nać, sól, pieprz)	100g	
kielbasa biała wieprzowa z wody	60g		kielbasa biała wieprzowa z wody	60g		kielbasa biała wieprzowa z wody	60g		kielbasa biała wieprzowa z wody	60g	
si						jabłko	150g		jabłko	150g	
s a l a t a z i e l o n a	barszcz czerwony z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki, kwasek cytrynowy)	300g	9	barszcz czerwony z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki, kwasek cytrynowy)	300g	9	jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9	jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g
	duszony schab w sosie własnym (schab 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola)	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, ziola)	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, ziola)	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, ziola)	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	120g	9	surówka z selera i jabłka, olej rzepakowy, ziola, sól	120g	9	seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, ziola	120g
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml
w a r z y w n a	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g
	ogórek zielony	30g		marchew gotowana, kostka	30g		ogórek zielony	30g		marchew gotowana, kostka	30g
s o l	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g
	twaróg plastry	80g	7	twaróg plastry	80g	7	twaróg plastry	80g	7	twaróg plastry	80g
	warzywna zapiekanka ryżowa z mięsem drobiowym (mielone mięso z indyka, ryż, marchew, pietruszka, cukinia, passata pomidorowa, olej rzepakowy, sól, ziola)	150g		warzywna zapiekanka ryżowa z mięsem drobiowym (mielone mięso z indyka, ryż, marchew, pietruszka, cukinia, passata pomidorowa, olej rzepakowy, sól, ziola)	150g		warzywna zapiekanka ryżowa z mięsem drobiowym (mielone mięso z indyka, ryż brązowy, marchew, pietruszka, cukinia, passata pomidorowa, olej rzepakowy, sól, ziola)	150g		warzywna zapiekanka ryżowa z mięsem drobiowym (mielone mięso z indyka, ryż brązowy, marchew, pietruszka, cukinia, olej rzepakowy, sól, ziola)	150g
ni	jogurt pitny naturalny	150g	7	jogurt pitny naturalny	150g	7	jogurt pitny naturalny	150g	7	jogurt pitny naturalny	150g
energia (kcal)	2 258			2 257		2 276		2 273		2 284	
białko (g)	117			117,3		114,1		120,4		119,9	
tłuszcze ogółem (g)	79,4			79,9		81,3		79,7		81,3	
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	31			30,9		31		31,3		31,1	
węglowodany ogółem (g)	272,3			276,1		287,3		272,4		281,3	
mono i disacharydy (g)	59,7			59,9		59,5		55,7		56,4	
błonnik (g)	26			26		40,6		26		35,8	
sól	2114,6			3041,2		3211,4		2236,7		3156,2	

ŚRODA 25.02.2026				JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC				i catering							
PODSTAWOWA		ALERGEN Y	ŁATWOSTRAWNA	Y	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Y	BOGATOBIAŁKOWA		Y	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		Y	ALERGEN	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a	
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		
rzodkiewka	30g		burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną	30g		rzodkiewka	30g		burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną	30g		burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną	30g		
miks sałat	10g		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	100g	7	pasta twarogowa z koperkiem	80g	7	
szynka kanapkowa drobiowa	60g		szynka kanapkowa drobiowa	60g		szynka kanapkowa drobiowa	60g		szynka kanapkowa drobiowa	80g		szynka kanapkowa drobiowa	60g		
II						sok wielowarzywny	150ml		sok wielowarzywny	150ml					
O B I A D O W A N I E	zupa ziemniaczana (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g)	300g	9	zupa ziemniaczana (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g)	300g	9	zupa ziemniaczana (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g)	300g	9	zupa ziemniaczana (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g)	300g	9	zupa ziemniaczana (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g)	300g	9
	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7
	pieczeni z soczewicą gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, twaróg 50g, ziemniaki 30g)	250g	1a,3	70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, twaróg 50g, ziemniaki 30g)	250g	1a,3	pieczeni z soczewicą gotowane (mąka pszenna razowa 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, soczewica 50g)	250g	1a,3	pieczeni z soczewicą gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, soczewica 50g)	250g	1a,3	pieczeni z soczewicą gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, twaróg 50g, ziemniaki 30g)	250g	1a,3
	surówka z białej kapusty z koperkiem (olej rzepakowy, sól)	120g		marchewka tarta z jabłkiem (marchew, jabłko, oliwa, sól, nać pietruszki)	120g		surówka z białej kapusty z koperkiem (olej rzepakowy, sól)	120g		marchewka tarta z jabłkiem (marchew, jabłko, oliwa, sól, nać pietruszki)	120g		marchewka tarta z jabłkiem (marchew, jabłko, oliwa, sól, nać pietruszki)	120g	
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
A L E R G E N Y	herbata czarna	250ml	1a,1b	herbata czarna	250ml	1a	herbata czarna	250ml	1a	herbata czarna	250ml	1a,1b	herbata czarna	250ml	1a
	pieczywo pszenno-żytnie	90g		pieczywo pszenne	90g		pieczywo pszenne razowe	90g		pieczywo pszenno-żytnie	90g		pieczywo graham	90g	
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek zielony	30g		pasta z dyni i marchwii (dynia, marchew gotowane, sól, pietruszka nać, olej)	30g		ogórek zielony	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	
M I N I S Z A C Y W A N I E	sałata zielona mastowa	10g		sałata zielona mastowa	10g		sałata zielona mastowa	10g		sałata zielona mastowa	10g		sałata zielona mastowa	10g	
	serek kanapkowy bazyliowy	60g	7	serek kanapkowy bazyliowy	60g	7	serek kanapkowy bazyliowy	60g	7	serek kanapkowy bazyliowy	60g	7	serek kanapkowy bazyliowy	60g	7
	szynka wiejska parzona	60g		szynka wiejska parzona	60g		szynka wiejska parzona	60g		szynka wiejska parzona	60g		szynka wiejska parzona	60g	
III	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			
sód		2033,9		2978,3		2229,2			1310			3198,8			

CZWARTEK 26.02.2026				JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC				catering					
PODSTAWOWA		Y ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA	Y ALERGEN	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Y ALERGEN	BOGATOBIAŁKOWA		Y ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		Y ALERGEN
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml
pieczywo pszenno-żytne	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytne	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g
papryka zielona	30g		marchew z wody, kostka	30g		papryka zielona	30g		marchew z wody, kostka	30g		marchew z wody, kostka	30g
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g
serek grani	60g	7	serek grani	60g	7	serek grani	60g	7	serek grani	80g	7	serek grani	60g
schab w galarecie (schab, seler, pietruszka, marchew)	80g	9	schab w galarecie (schab, seler, pietruszka, marchew)	80g	9	schab w galarecie (schab, seler, pietruszka, marchew)	80g	9	schab w galarecie (schab, seler, pietruszka, marchew)	80g	9	schab w galarecie (schab, seler, pietruszka, marchew)	80g
mandarynka						mandarynka	100g		mandarynka	100g			
krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, kasza jęczmienna 50g)	300g	1c,9	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, kasza jęczmienna 50g)	300g	1c,9	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, kasza jęczmienna 50g)	300g	1c,9	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, kasza jęczmienna 50g)	300g	1c,9	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, kasza jęczmienna 50g)	300g
pulpet wieprzowy gotowany w sosie warzywnym (mięso wieprzowe z łopatki, marchew, pietruszka, cukinia, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	250g (100g, 50g, 50g, 50g)	9	pulpet wieprzowy gotowany w sosie warzywnym (mięso wieprzowe z łopatki, marchew, pietruszka, cukinia, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	250g (100g, 50g, 50g, 50g)	9	pulpet wieprzowy gotowany w sosie warzywnym (mięso wieprzowe z łopatki, marchew, pietruszka, cukinia, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	250g (100g, 50g, 50g, 50g)	9	pulpet wieprzowy gotowany w sosie warzywnym (mięso wieprzowe z łopatki, marchew, pietruszka, cukinia, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	250g (100g, 50g, 50g, 50g)	9	pulpet wieprzowy gotowany w sosie warzywnym (mięso wieprzowe z łopatki, marchew, pietruszka, cukinia, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	250g (100g, 50g, 50g, 50g)
puree z ziemniaka i pietruszki	200g (70:30)	7	puree z ziemniaka i pietruszki	200g (70:30)	7	ziemniaki z wody	200g	7	puree z ziemniaka i pietruszki	200g (70:30)	7	puree z ziemniaka i pietruszki	200g (70:30)
fasolka szparagowa z wody	120g		fasolka szparagowa z wody	120g		fasolka szparagowa z wody	120g		fasolka szparagowa z wody	120g		fasolka szparagowa z wody	120g
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
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g
ogórek zielony	30g		plastry buraka z zieloną pietruszką	30g		ogórek zielony	30g		plastry buraka z zieloną pietruszką	30g		plastry buraka z zieloną pietruszką	30g
misk sałat	10g		misk sałat	10g		misk sałat	10g		misk sałat	10g		misk sałat	10g
serek kanapkowy z koperkiem	60g	7	serek kanapkowy z koperkiem	60g	7	serek kanapkowy z koperkiem	60g	7	serek kanapkowy z koperkiem	60g	7	serek kanapkowy z koperkiem	60g
sałatka makaronowa (kokardki, razowe) z tuńczykiem z wody, jajkiem na twardo, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym	250g (80g, 80g, 20g, 50g)	1a,3, 4	sałatka makaronowa (kokardki) z tuńczykiem z wody, jajkiem na miękko, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym	250g (80g, 80g, 20g, 50g)	1a,3, 4	sałatka makaronowa (kokardki, razowe) z tuńczykiem z wody, jajkiem na twardo, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym	250g (80g, 80g, 20g, 50g)	1a,3, 4	sałatka makaronowa (kokardki, razowe) z tuńczykiem z wody, jajkiem na miękko, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym	250g (80g, 80g, 20g, 50g)	1a,3, 4	sałatka makaronowa (kokardki) z tuńczykiem z wody, jajkiem na miękko, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym	250g (80g, 80g, 20g, 50g)
jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml
energia (kcal)	2 191		2 186			2 283			2 283			2 219	
białko (g)	96,8		96,9			98,6			103,3			99,8	
tłuszcze ogółem (g)	66,6		67,2			72,8			71,4			68,5	
kwasny tłuszczowy nasycone (g)	28,3		28,1			28,9			29,2			28,3	
węglowodany ogółem (g)	310,3		314,5			332			317,4			321	
mono i disacharydy (g)	58,5		59,1			50,9			57,1			59,8	
biłomnik (g)	35,5		35,8			53,3			38,7			46,1	
sól	3105,7		3545,8			3275,7			3183,4			3168,6	

PIĄTEK 27.02.2026									
JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC									
PODSTAWOWA	ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA	ALERGEN	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGEN	BOGATOBIALKOWA	ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGEN
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
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	
roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g	
pasta jajeczna z koperkiem (jaja, koper, majonez odtłuszczony, sól, pieprz) 150g	3,10	pasta jajeczna z koperkiem (jaja, koper, majonez odtłuszczony, sól, pieprz) 150g	3,10	pasta jajeczna z koperkiem (jaja, koper, majonez odtłuszczony, sól, pieprz) 150g	3,10	pasta jajeczna z koperkiem (jaja, koper, majonez odtłuszczony, sól, pieprz) 150g	3,10	pasta jajeczna z koperkiem (jaja, koper, majonez odtłuszczony, sól, pieprz) 150g	3,10
kiełbasa żywiecka 60g		kiełbasa żywiecka 60g		kiełbasa żywiecka 60g		kiełbasa żywiecka 60g		kiełbasa żywiecka 60g	
II				sok pomidorowy 200ml		sok pomidorowy 200ml			
zupa warzywna z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak młody 100g) 300g	9	zupa warzywna z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak młody 100g) 300g	9	zupa warzywna z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak młody 100g) 300g	9	zupa warzywna z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak młody 100g) 300g	9	zupa warzywna z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak młody 100g) 300g	9
pulpet rybny gotowany w sosie prowansalskim (miruna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, sól, pieprz, ziola prowansalskie) 200g	4	pulpet rybny gotowany w sosie prowansalskim (miruna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, sól, pieprz, ziola prowansalskie) 200g	4	pulpet rybny gotowany w sosie prowansalskim (miruna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, sól, pieprz, ziola prowansalskie) 200g	4	pulpet rybny gotowany w sosie prowansalskim (miruna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, sól, pieprz, ziola prowansalskie) 200g	4	pulpet rybny gotowany w sosie prowansalskim (miruna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, sól, pieprz, ziola prowansalskie) 200g	4
surówka z kapusty kiszzonej (olej rzepakowy, sól, nać pietruszki, kapsta, marchew) 120g		surówka z marchwii (olej rzepakowy, sól, nać pietruszki) 120g		surówka z kapusty kiszzonej (olej rzepakowy, sól, nać pietruszki, kapsta, marchew) 120g		surówka z marchwii (olej rzepakowy, sól, nać pietruszki) 120g		surówka z marchwii (olej rzepakowy, sól, nać pietruszki) 120g	
ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g	
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		dynia gotowana, kostka 30g		ogórek zielony 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	
pasta twarogowa z chrzanem 90g	7	pasta twarogowa z pietruszką 90g	7	pasta twarogowa z chrzanem 90g	7	pasta twarogowa z chrzanem 90g	7	pasta twarogowa z pietruszką 90g	7
sałatka jarzynowa z szynką z kurczaka (szynka parzona, ziemniak, pietruszka, seler, ogórek kiszony, majonez, natka pietruszki) 200g (50g,50g, 30g,30g,20g,10g,10g)	3,9,10	sałatka jarzynowa z szynką z kurczaka (szynka parzona, ziemniak, pietruszka, seler, ogórek kiszony, majonez odtłuszczony, natka pietruszki) 200g (50g,50g, 30g,30g,20g,10g,10g)	3,9,10	sałatka jarzynowa z szynką z kurczaka (szynka parzona, ziemniak, pietruszka, seler, ogórek kiszony, majonez, natka pietruszki) 200g (50g,50g, 30g,30g,20g,10g,10g)	3,9,10	sałatka jarzynowa z szynką z kurczaka (szynka parzona, ziemniak, pietruszka, seler, ogórek kiszony, majonez, natka pietruszki) 200g (50g,50g, 30g,30g,20g,10g,10g)	3,9,10	sałatka jarzynowa z szynką z kurczaka (szynka parzona, ziemniak, pietruszka, seler, majonez odtłuszczony, natka pietruszki) 200g (50g,50g, 30g,30g,20g,10g,10g)	3,9,10
III 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)	2 289		2 273		2 342		2 338		2 317
białko (g)	128,3		128,3		131,1		135,5		131,3
tłuszcze ogółem (g)	65,3		65,9		71,3		69,5		67,2
tłuszcze nasycone (g)	30,5		30,3		31,1		31,1		30,5
węglowodany ogółem (g)	304,3		304,9		315,4		300,9		315
mono i disacharydy (g)	58,8		57,7		55,9		59,1		61
błonnik (g)	37,5		37,3		54,5		40g		48,2
sól	2497,6		3402,7		3050,7		2256,3		3560,5

SOBOTA 28.02.2026				JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC				Catering				
PODSTAWOWA		ALERGEN Y	ŁATWOSTRAWNA	ALERGEN Y	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYJAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW	ALERGEN Y	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGEN Y	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGEN Y		
inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c ,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c ,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c ,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c ,7	
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	7	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		
sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		
ser żółty	60g	7	ser żółty odtłuszczony	60g	7	ser żółty	60g	7	ser żółty odtłuszczony	60g	7	
szynka z kurczaka gotowana	60g		szynka z kurczaka parzona	60g		szynka z kurczaka parzona	60g		szynka z kurczaka parzona	60g		
si						banan zielony	1szt		banan	1szt		
zupa fasolkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, fasolka zielona 50g)	300g	9	zupa fasolkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, fasolka zielona 50g)	300g	9	zupa fasolkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, fasolka zielona 50g)	300g	9	zupa fasolkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, fasolka zielona 50g)	300g	9	
zrazik drobiowy duszony w sosie pietruszkowym (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy)	200g	1a,9	zrazik drobiowy duszony w sosie pietruszkowym (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy)	200g	1a,9	zrazik drobiowy duszony w sosie pietruszkowym (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna razowa, olej rzepakowy)	200g	1a,9	zrazik drobiowy duszony w sosie pietruszkowym (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy)	200g	1a,9	
kasza bulgur	150g	1a	kasza bulgur	150g	1a	kasza bulgur	150g	1a	kasza bulgur	150g	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	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	
papryka konserwowa	60g		pomidor	60g		papryka konserwowa	60g		pomidor	60g		
oliwki czarne potówki	30g		pieczony burak plasty	30g		oliwki czarne potówki	30g		pieczony burak plasty	30g		
szpinak liście	10g		szpinak liście	10g		szpinak liście	10g		szpinak liście	10g		
twaróg plasty	80g	7	twaróg plasty	80g	7	twaróg plasty	80g	7	twaróg plasty	80g	7	
szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g		
ni	kefir	150g	7	kefir	150g	7	kefir	150g	7	kefir	150g	7
energia (kcal)	2 136		2 106		2 219		2 217		2 192			
białko (g)	99,6		99,2		98,4		104,5		103,8			
tłuszcze ogółem (g)	61		60,5		64,4		62,1		61,3			
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	25,1		24,8		25,5		25,5		24,1			
węglowodany ogółem (g)	312,4		312,5		340,1		325,8		332,9			
mono i disacharydy (g)	58,7		57,9		54,6		59,5		56,5			
błonnik (g)	32,1		31,8		47		33,2		43,8			
sód	2625,8		3411,5		3780,6		2747,8		3633,1			