

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 1.03.2026			JADŁOSPIS Bukowiec						katering					
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY
inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
ogórek zielony	30g		burak gotowany, kostka	30g		ogórek zielony	30g		burak gotowany, kostka	30g		burak gotowany, kostka	30g	
miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g	
pasta jajeczna na majonezie (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, nać, sól, pieprz)	100g	3,10	pasta jajeczna na majonezie (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, nać, sól, pieprz)	100g	3,10	pasta jajeczna na majonezie (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, nać, sól, pieprz)	100g	3,10	pasta jajeczna na majonezie (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, nać, sól, pieprz)	100g	3,10	pasta jajeczna na majonezie (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, nać, sól, pieprz)	100g	3,10
połędwica drobiowa	60g		połędwica drobiowa	60g		połędwica drobiowa	60g		połędwica drobiowa	60g		połędwica drobiowa	60g	
28						gruszka 1szt			gruszka 1szt					
rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeŕ) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeŕ) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeŕ) 16g,) z makaronem ryżowym 150g	300g	9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeŕ) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeŕ), z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9
pieczone udko z kurczaka (kurczak udko 120g, pietruszka nać, olej rzepakowy, ziota)	150g		duszone udko z kurczaka (kurczak udko 120g, pietruszka nać, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeŕ) 16g, olej rzepakowy, ziota)	150g	9	pieczone udko z kurczaka (kurczak udko 120g, pietruszka nać, olej rzepakowy, ziota)	150g	9	duszone udko z kurczaka (kurczak udko 120g, pietruszka nać, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeŕ) 16g, olej rzepakowy, ziota)	150g	9	duszone udko z kurczaka (kurczak udko 120g, pietruszka nać, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeŕ) 16g, olej rzepakowy, ziota)	150g	9
ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g	
kalafior z wody	120g	7	kalafior z wody	120g		kalafior z wody	120g	7	kalafior z wody	120g		kalafior z wody	120g	
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
ogórek kiszony	30g		marchew gotowana, kostka	30g		ogórek kiszony	30g		marchew gotowana, kostka	30g		marchew gotowana, kostka	30g	
rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g	
pasta rybna (szprot w pomidorach)	60g	4	pasta rybna (szprot w sosie własnym)	60g	4	pasta rybna (szprot w pomidorach)	60g	4	pasta rybna (szprot w pomidorach)	60g	4	pasta rybna (szprot w sosie własnym)	60g	4
serek kanapkowy śmietankowy	60g	7	serek kanapkowy śmietankowy	60g	7	serek kanapkowy śmietankowy	60g	7	serek kanapkowy śmietankowy	60g	7	serek kanapkowy śmietankowy	60g	7
1 jogurt pitny naturalny	150ml	7	1 jogurt pitny naturalny	150ml	7	1 jogurt pitny naturalny	150ml	7	1 jogurt pitny naturalny	150ml	7	1 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		
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		

PONIEDZIAŁEK 2.03.2026		JADŁOSPIS Bukowiec								Jedzenie	
PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOŚTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIALKOWA	ALERGENY	ŁATWOŚTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY		
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml			
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a		
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7		
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g			
papryka zielona 30g		burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną 30g		papryka zielona 30g		burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną 30g		burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną 30g			
roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g			
serek kanapkowy 80g	7	serek kanapkowy 80g	7	serek kanapkowy 80g	7	serek kanapkowy 80g	7	serek kanapkowy 80g	7		
szynka gotowana z kurczaka 60g		szynka gotowana z kurczaka 60g		szynka gotowana z kurczaka 60g		szynka gotowana z kurczaka 60g		szynka gotowana z kurczaka 60g			
26				sok wielowarzywny 200ml		sok wielowarzywny 200ml					
krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper,marchew, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola, kasza jęczmienna 100g)	1c,9	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper,marchew, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola, kasza jęczmienna 100g)	1c,9	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper,marchew, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola, kasza jęczmienna 100g)	1c,9	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper,marchew, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola, kasza jęczmienna 100g)	1c,9	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper,marchew, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola, kasza jęczmienna 100g)	1c,9		
duszony schab w sosie własnym (schab 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola)	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)	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)	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)	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)	1a,9		
ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g			
sałatka szwedzka z ogórków (ogórki, marchew, cebula) 120g		brokuł z wody 120g		sałatka szwedzka z ogórków (ogórki, marchew, cebula) 120g		brokuł z wody 120g		brokuł z wody 120g			
herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml			
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml			
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a		
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7		
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g			
ogórek zielony 30g		pasta z młodej marchewki z natką pietruszki (marchew, pietruszka nać, sól, olej) 30g		ogórek zielony 30g		pasta z młodej marchewki z natką pietruszki (marchew, pietruszka nać, sól, olej) 30g		pasta z młodej marchewki z natką pietruszki (marchew, pietruszka nać, sól, olej) 30g			
miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g			
serek fromage 60g	7	serek fromage 80g	7	serek fromage 60g	7	serek fromage 80g	7	serek fromage 80g	7		
połędwica sopocka 60g		połędwica sopocka 60g		połędwica sopocka 60g		połędwica sopocka 60g		połędwica sopocka 60g			
kefir 150ml	7	kefir 150ml	7	kefir 150ml	7	kefir 150ml	7	kefir 150ml	7		
energia (kcal)	2 246	2 230		2 299		2 306		2 280			
białko (g)	132,6	132,6		134,3		140,4		135,7			
tłuszcze ogółem (g)	58,6	59,2		64,4		63,1		60,5			
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	30,2	30,1		30,8		31		30,3			
węglowodany ogółem (g)	301,2	301,8		313,7		299		313,7			
mono i disacharydy (g)	50,2	51,2		49,1		50,2		52,1			
błonnik (g)	25,9	25,7		42,3		27,7		37,6			
sód	2591,8	3496,9		2759,7		1840,4		3676			

WTOREK 3.03.2026		JADŁOSPIS Bukowiec								100g					
PODSZAWOWA		ALERGENY	LATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY	
herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			
pieczywo pszenno-żytnie 90g		1a,1b	pieczywo pszenne 90g		1a	pieczywo pszenne razowe 90g		1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g		1a,1b	pieczywo graham 90g		1a	
masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	
papryka czerwona 60g			pomidor 60g			papryka czerwona 60g			pomidor 60g			pomidor 60g			
oliwki czarne połówki 30g			oliwki czarne połówki 30g			oliwki czarne połówki 30g			oliwki czarne połówki 30g			burak pieczony plastry 30g			
sałata zielona 10g			sałata zielona 10g			sałata zielona 10g			sałata zielona 10g			sałata zielona 10g			
serek wiejski z ziołami 80g		7	serek wiejski z ziołami 80g		7	serek wiejski z ziołami 80g		7	serek wiejski z ziołami 80g		7	serek wiejski z ziołami 80g		7	
szynka wieprzowa kanapkowa 60g			szynka wieprzowa kanapkowa 60g			szynka wieprzowa kanapkowa 60g			szynka wieprzowa kanapkowa 60g			szynka wieprzowa kanapkowa 60g			
25						jabłtko 150g			jabłtko 150g						
O B I A	krem brokułowo-ziemniaczany (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, brokuł 50g, pietruszka, marchew, ziemniaki 100g, nać) 300g		9	krem brokułowo-ziemniaczany (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, brokuł 50g, pietruszka, marchew, ziemniaki 100g, nać) 300g		9	krem brokułowo-ziemniaczany (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, brokuł 50g, pietruszka, marchew, ziemniaki 100g, nać) 300g		9	krem brokułowo-ziemniaczany (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, brokuł 50g, pietruszka, marchew, ziemniaki 100g, nać) 300g		9	krem brokułowo-ziemniaczany (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, brokuł 50g, pietruszka, marchew, ziemniaki 100g, nać) 300g		9
	gulasz wieprzowy duszony w sosie ziołowym (topatka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła) 200g		1a,9	gulasz wieprzowy duszony w sosie ziołowym (topatka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła) 200g		1a,9	gulasz wieprzowy duszony w sosie ziołowym (topatka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła) 200g		1a,9	gulasz wieprzowy duszony w sosie ziołowym (topatka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła) 200g		1a,9	gulasz wieprzowy duszony w sosie ziołowym (topatka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła) 200g		1a,9
	kasza jęczmienna 150g		1c	kasza jęczmienna 150g		1c	kasza jęczmienna 150g		1c	kasza jęczmienna 150g		1c	kasza jęczmienna 150g		1c
	kapusta kiszona (70g) z marchewką (50g) i olejem rzepakowym 120g			marchew tarta z olejem rzepakowym 120g			kapusta kiszona (70g) z marchewką (50g) i olejem rzepakowym 120g			marchew tarta z olejem rzepakowym 120g			marchew tarta z olejem rzepakowym 120g		
	herbata owocowa 250ml			herbata owocowa 250ml			herbata owocowa 250ml			herbata owocowa 250ml			herbata owocowa 250ml		
K O L A C J A	herbata czarna 250ml		1a,1b	herbata czarna 250ml		1a	herbata czarna 250ml		1a	herbata czarna 250ml		1a,1b	herbata czarna 250ml		1a
	pieczywo pszenno-żytnie 90g		7	pieczywo pszenne 90g		7	pieczywo pszenne razowe 90g		7	pieczywo pszenno-żytnie 90g		7	pieczywo graham 90g		7
	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			pasta z pieczonej dynii i marchewki (dynia, marchew, sól, koper, olej) 30g			ogórek zielony 30g			pasta z pieczonej dynii i marchewki (dynia, marchew, sól, koper, olej) 30g			pasta z pieczonej dynii i marchewki (dynia, marchew, sól, koper, olej) 30g		
A	roszponka 10g			roszponka 10g			roszponka 10g			roszponka 10g			roszponka 10g		
	sałatka makaronowa (makaron pszenny razowy 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na twardo 60g, brokułem 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g) 250g		1a,3, 4,7	sałatka makaronowa (makaron pszenny 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na miękko 60g, brokułem 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g) 250g		1a,3, 4,7	sałatka makaronowa (makaron pszenny razowy 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na twardo 60g, brokułem 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g) 250g		1a,3, 4,7	sałatka makaronowa (makaron pszenny razowy 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na twardo 60g, brokułem 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g) 250g		1a,3, 4,7	sałatka makaronowa (makaron pszenny 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na miękko 60g, brokułem 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g) 250g		1a,3,4,7
	mozzarella plastry 60g		7	mozzarella plastry 60g		7	mozzarella plastry 60g		7	mozzarella plastry 60g		7	mozzarella plastry 60g		7
n	jogurt naturalny 150ml		7	jogurt naturalny 150ml		7	jogurt naturalny 150ml		7	jogurt naturalny 150ml		7	jogurt naturalny 150ml		7
energia (kcal)		2 195		2 169		2 288		2 295		2 229					
białko (g)		106,5		106,1		108,3		114,2		109,4					
tłuszcze ogółem (g)		68,4		68,7		74,6		73,2		70,1					
kwasu tłuszczowego nasyconego (g)		23,8		23,6		24,4		24,6		23,8					
węglowodany ogółem (g)		299,7		298,1		321,4		308		312,9					
mono i disacharydy (g)		49		50		41,4		58,7		51,8					
błonnik (g)		33,1		32		50,9		37,3		45,4					
sól		2930,6		3840,5		3100,7		2228,8		4055,1					

ŚRODA 4.03.2026			JADŁOSPIS Bukowiec										Bakterino	
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIĄLKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUZDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
ogórek małosolny	30g		burak gotowany, kostka	30g		ogórek małosolny	30g		burak gotowany, kostka	30g		burak gotowany, kostka	30g	
rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g	
pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, koper, sól, pieprz)	100g	3, 10	pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, koper, sól, pieprz)	100g	3, 10	pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, koper, sól, pieprz)	100g	3, 10	pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, koper, sól, pieprz)	100g	3, 10	pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, koper, sól, pieprz)	100g	3, 10
szynka kanapkowa drobiowa	60g		szynka kanapkowa drobiowa	60g		szynka kanapkowa drobiowa	60g		szynka kanapkowa drobiowa	60g		szynka kanapkowa drobiowa	60g	
						mandarynka		100g	mandarynka		100g			
O G Ó R K O W A Z Z I E M N I A K A M I		9	zupa ogórkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ogórek kiszony 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota)		9	zupa ogórkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ogórek kiszony 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota)		9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota)		9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota)		9
			pierogi staropolskie (mąka pszenna, kasza jęczmienna 28%, woda, grzyby leśne 8% (borowik szlachetny, podgrzybek brunatny, maślak zwyczajny w zmiennych proporcjach), cebula, olej rzepakowy, sól, przyprawy, suszone warzywa (marchew, pietruszka, por, cebula).			pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 50g, twaróg 50g)			pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 50g, twaróg 50g)					
			kefir			kefir			kefir					
			surówka z buraków i jabłka (burak 50g, jabłko 50g, olej rzepakowy, nać pietruszki, sól, pieprz)			surówka z buraków i jabłka (burak 50g, jabłko 50g, olej rzepakowy, nać pietruszki, sól, pieprz)			surówka z buraków i jabłka (burak 50g, jabłko 50g, olej rzepakowy, nać pietruszki, sól, pieprz)					
			herbata owocowa			herbata owocowa			herbata owocowa					
K A L A F I O R O W A Z Z I E M N I A K A M I		7	herbata czarna		1a	herbata czarna		1a	herbata czarna		1a,1b	herbata czarna		1a
			pieczywo pszenno-żytnie			pieczywo pszenne			pieczywo pszenno-żytnie			pieczywo graham		
			masło extra			masło extra			masło extra			masło extra		
			pomidor			pomidor			pomidor			pomidor		
			ogórek zielony			marchew baby gotowana			marchew baby gotowana			marchew baby gotowana		
			miks sałat			miks sałat			miks sałat			miks sałat		
			ser żółty			ser żółty odtłuszczony			ser żółty			ser żółty odtłuszczony		
			żywiecka w plastrach			żywiecka w plastrach			żywiecka w plastrach			żywiecka w plastrach		
jogurt naturalny pitny		7	jogurt naturalny pitny		7	jogurt naturalny pitny		7	jogurt naturalny pitny		7	jogurt naturalny pitny		7
2 285			2 278			2 389			2 391			2 342		
134,1			134,1			136,9			143,5			137,2		
65,8			66,4			71,9			70,9			67,8		
26,7			26,6			27,4			28			26,8		
315,9			316,5			327,1			312,8			328,4		
58,9			59,9			58,1			44,2			50,8		
34,9			34,7			51,9			37,4			46,6		
2500,1		3405,2		3053,2		1965,2		3584,3						

CZWARTEK 5.03.2026		JADŁOSPIS Bukowiec										identyfikacja			
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIĄLKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY			
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a	
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		
ogórek zielony	30g		plastry buraka z zieloną pietruszką	30g		ogórek zielony	30g		plastry buraka z zieloną pietruszką	30g		plastry buraka z zieloną pietruszką	30g		
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		
ser capri plastry	60g	7	ser capri plastry	60g	7	ser capri plastry	60g	7	ser capri plastry	60g	7	ser capri plastry	60g	7	
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	9	
						gruszka	150g		gruszka	150g					
zupa szpinakowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, ryż biały 100g, sól, pieprz, ziota)		300g	9	zupa szpinakowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, ryż biały 100g, sól, pieprz, ziota)	300g	9	zupa szpinakowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, ryż brązowy 100g, sól, pieprz, ziota)	300g	9	zupa szpinakowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, ryż biały 100g, sól, pieprz, ziota)	300g	9	zupa szpinakowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, ryż biały 100g, sól, pieprz, ziota)	300g	9
mielony duszony w sosie warzywnym (mięso z indyka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, ziota, sól, pieprz)		200g	9	mielony duszony w sosie warzywnym (mięso z indyka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, ziota, sól, pieprz)	200g	9	mielony duszony w sosie warzywnym (mięso z indyka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, ziota, sól, pieprz)	200g	9	mielony duszony w sosie warzywnym (mięso z indyka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, ziota, sól, pieprz)	200g	9	mielony duszony w sosie warzywnym (mięso z indyka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, ziota, sól, pieprz)	200g	9
ziemniaki	200g		ziemniaki	200g		ziemniaki	200g		ziemniaki	200g		ziemniaki	200g		
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		marachew z wody, kostka	30g		papryka zielona	30g		marachew z wody, kostka	30g		marachew z wody, kostka	30g		
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		
zapekany naleśnik z kurczakiem i szpinakiem ((mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy),mieso mielone z indyka 50g , passata pomidorowa 50g, szpinak, ser żółty 10g, słodka papryka)	150g	1a,3,7	zapekany naleśnik z kurczakiem i szpinakiem ((mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy),mieso mielone z indyka 50g , passata pomidorowa 50g, szpinak, ser żółty odtłuszczony 10g, słodka papryka)	150g	1a,3,7	zapekany naleśnik z kurczakiem i szpinakiem ((mąka pszenna razowa 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy),mieso mielone z indyka 50g , passata pomidorowa 50g, szpinak, ser żółty 10g, słodka papryka)	150g	1a,3,7	zapekany naleśnik z kurczakiem i szpinakiem ((mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy),mieso mielone z indyka 50g , passata pomidorowa 50g, szpinak, ser żółty 10g, słodka papryka)	150g	1a,3,7	zapekany naleśnik z kurczakiem i szpinakiem ((mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy),mieso mielone z indyka 50g , szpinak, ser żółty odtłuszczony 10g, słodka papryka)	150g	1a,3,7	
serek kanapkowy ziotowy	60g	7	serek kanapkowy ziotowy	60g	7	serek kanapkowy ziotowy	60g	7	serek kanapkowy ziotowy	60g	7	serek kanapkowy ziotowy	60g	7	
jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	
2 137			2 118			2 218			2 236			2 155			
100,2			100,2			101,2			107,5			103,2			
53,4			54			59,8			58,6			55,5			
18,5			18,3			19,1			19,3			18,5			
320,1			320,7			341			327,3			329,1			
56,7			57,8			49,6			55,4			58,1			
28,1			27,8			47,6			31,5			39,8			
1831,7			2873,6			2138,9			926,5			3024,9			

PIĄTEK 6.03.2026		JADŁOSPIS Bukowiec						catering	
PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIĄLKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
papryka żółta 30g		marchewka baby z wody 30g		papryka żółta 30g		marchewka baby z wody 30g		marchewka baby z wody 30g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
serek grani z koperkiem 80g	7	serek grani z koperkiem 80g	7	serek grani z koperkiem 80g	7	serek grani z koperkiem 80g	7	serek grani z koperkiem 80g	7
polędwica drobiowa 60g		polędwica drobiowa 60g		polędwica drobiowa 60g		polędwica drobiowa 60g		polędwica drobiowa 60g	
25				banan zielony 150g	7	banan 150g	7		
jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	9	jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	9	jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	9	jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	9	jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	9
parowany mintaj w cieście naleśnikowym z sosem warzywnym (mintaj 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, mąka pszenna, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól, pieprz, jaja, mleko, mąka pszenna)	1a,3, 4,7	parowany mintaj w cieście naleśnikowym z sosem warzywnym (mintaj 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, mąka pszenna, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól, pieprz, jaja, mleko, mąka pszenna)	1a,3, 4,7	parowany mintaj w cieście naleśnikowym z sosem warzywnym (mintaj 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, mąka pszenna, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól, pieprz, jaja, mleko, mąka pszenna razowa)	1a,3, 4,7	parowany mintaj w cieście naleśnikowym z sosem warzywnym (mintaj 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, mąka pszenna, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól, pieprz, jaja, mleko, mąka pszenna)	1a,3, 4,7	parowany mintaj w cieście naleśnikowym z sosem warzywnym (mintaj 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, mąka pszenna, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól, pieprz, jaja, mleko, mąka pszenna)	1a,3,4,7
ziemniaki pieczone 200g		ziemniaki pieczone 200g		ziemniaki pieczone 200g		ziemniaki pieczone 200g		ziemniaki pieczone 200g	
sałatka (sałata zielona, marchew, ogórek zielony, sos vinegret, olej rzepakowy, ziola)		tarty burak (olej rzepakowy, ziola, sól)		sałatka (sałata zielona, marchew, ogórek zielony, sos vinegret, olej rzepakowy, ziola)		tarty burak (olej rzepakowy, ziola, sól)		tarty burak (olej rzepakowy, ziola, sól)	
herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml	
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
ogórek zielony 30g		pasta z cukinii z kolendrą (cukinia, kolendra, olej, sól)		ogórek zielony 30g		pasta z cukinii z kolendrą (cukinia, kolendra, olej, sól)		pasta z cukinii z kolendrą (cukinia, kolendra, olej, sól)	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
ser żółty plastry 60g	7	ser żółty odtłuszczony plastry 60g	7	ser żółty plastry 60g	7	ser żółty plastry 60g	7	ser żółty odtłuszczony plastry 60g	7
frankfurterka z wody 60g		frankfurterka z wody 60g		frankfurterka z wody 60g		frankfurterka z wody 60g		frankfurterka z wody 60g	
kefir 150g	7	kefir 150g	7	kefir 150g	7	kefir 150g	7	kefir 150g	7
energia (kcal)	2 196	2 180		2 210		2 216		2 225	
białko (g)	97,2	97,2		94,4		100,5		100,3	
tłuszcze ogółem (g)	57	57,6		58,9		57,7		58,9	
kwaszy tłuszczowe nasycone (g)	18,8	18,7		18,8		19,1		18,9	
węglowodany ogółem (g)	329,6	330,2		344,6		329,9		340,4	
mono i disacharydy (g)	58,5	59,5		52,3		58,5		59,8	
błonnik (g)	30,8	30,6		45,3		30,8		41,5	
sól	2296	3201,1		3392,8		2473,5		3358,9	

SOBOTA 7.03.2026			JADŁOSPIS Bukowiec										Bukowina			
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY		
inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7		
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a		
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7		
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g			
czarne oliwki połówki	30g		czarne oliwki połówki	30g		czarne oliwki połówki	30g		czarne oliwki połówki	30g		burak gotowany w plastrach	30g			
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g			
fritata z pieca z szynką (jaja 90g, szynka 50g, cukinia 50g, olej 200g		3	fritata z pieca z szynką (jaja 90g, szynka 50g, cukinia 50g, olej 200g		3	fritata z pieca z szynką (jaja 90g, szynka 50g, cukinia 50g, olej 200g		3	fritata z pieca z szynką (jaja 90g, szynka 50g, cukinia 50g, olej 200g		3	fritata z pieca z szynką (jaja 90g, szynka 50g, cukinia 50g, olej 200g		3		
rzepakowy 5g, sól, pieprz)			rzepakowy 5g, sól, pieprz)			rzepakowy 5g, sól, pieprz)			rzepakowy 5g, sól, pieprz)			rzepakowy 5g, sól, pieprz)				
pasta z sera sałatkowego	60g	7	pasta z sera sałatkowego	60g	7	pasta z sera sałatkowego	60g	7	pasta z sera sałatkowego	60g	7	pasta z sera sałatkowego	60g	7		
						mandarynka	1szt		mandarynka	1szt						
barszcz czerwony (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki)	300g	9	barszcz czerwony (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki)	300g	9	jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, pietruszka, seler, kalafior 50g, fasolka zielona 50g, ziemniaki 50g)	300g	9	barszcz czerwony (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki)	300g	9	barszcz czerwony (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki)	300g	9		
	makaron z sosem pieczarkowym (makaron pszenny penne 200g, pieczarki 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,)	350g		1a,9	makaron z sosem warzywnym (makaron pszenny penne 200g, cukinia 100g, marchew 50g, suszone pomidory, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,)		350g	1a,9		makaron z sosem warzywnym (makaron pszenny penne 200g, cukinia 100g, marchew 50g, suszone pomidory, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,)	350g		1a,9	makaron z sosem warzywnym (makaron pszenny penne 200g, cukinia 100g, marchew 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,)	350g	1a,9
	surówka z selera i jabłka (ziota, olej rzepakowy, pieprz)	120g		9	surówka z selera i jabłka (ziota, olej rzepakowy, pieprz)		120g	9		seler duszony z jabłkiem (olej rzepakowy, ziota, pieprz)	120g		9	seler duszony (olej rzepakowy, ziota, pieprz)	120g	9
	herbata owocowa	250ml			herbata owocowa		250ml			herbata owocowa	250ml			herbata owocowa	250ml	
	herbata czarna	250ml			herbata czarna		250ml			herbata czarna	250ml			herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a		
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7		
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g			
papryka żółta	30g		plastry gotowanej cukinii	30g		papryka żółta	30g		plastry gotowanej cukinii	30g		plastry gotowanej cukinii	30g			
rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g			
ser typu włoskiego plastry	60g	7	ser typu włoskiego plastry	60g	7	ser typu włoskiego plastry	60g	7	ser typu włoskiego plastry	60g	7	ser typu włoskiego plastry	60g	7		
pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczonym majonezie	60g	3,4,10	pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczonym majonezie	60g	3,4,10	pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczonym majonezie	60g	3,4,10	pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczonym majonezie	60g	3,4,10	pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczonym majonezie	60g	3,4,10		
maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7		

NIEDZIELA 8.03.2026		JADŁOSPIS Bukowiec										lokalizacja			
PODSTAWOWA		ALERGENY	LATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYJAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY	
inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c ,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c ,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c ,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c ,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a	
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		
ogórek zielony	30g		plastry buraka gotowanego z pietruszką	30g		ogórek zielony	30g		plastry buraka gotowanego z pietruszką	30g		plastry buraka gotowanego z pietruszką	30g		
miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		
białka parówkowa z wody	120g		białka parówkowa z wody	120g		białka parówkowa z wody	120g		białka parówkowa z wody	120g		białka parówkowa z wody	120g		
	150g			150g			150g			150g			150g		
jaja na twardo z sosem jogurtowym	(100g,50 g)	3,7	jaja na miękko z sosem jogurtowym	(100g,50g)	3,7	jaja na twardo z sosem jogurtowym	(100g,50g)	3,7	jaja na miękko z sosem jogurtowym	(100g,50g)	3,7	jaja na miękko z sosem jogurtowym	(100g,50g)	3,7	
25						jabłtko 1szt			jabłtko 1szt						
rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g		300g	1a,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem ryżowym 150g	300g	9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9
pieczone udko z kurczaka (kurczak udko 120g, pietruszka nać, olej rzepakowy, ziota)		150g		duszone udko z kurczaka (kurczak udko 120g, pietruszka nać, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, ziota)	150g	9	pieczone udko z kurczaka (kurczak udko 120g, pietruszka nać, olej rzepakowy, ziota)	150g	9	duszone udko z kurczaka (kurczak udko 120g, pietruszka nać, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, ziota)	150g	9	duszone udko z kurczaka (kurczak udko 120g, pietruszka nać, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, ziota)	150g	9
ziemniaki z koperkiem		200g		ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g	
bukiet warzyw z wody		120g		bukiet warzyw z wody	120g		bukiet warzyw z wody	120g		bukiet warzyw z wody	120g		bukiet warzyw z wody	120g	
herbata owocowa		250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
herbata czarna		250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie		90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
masto extra		10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7
pomidor		60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
papryka żółta		30g		marchew z wody, kostka	30g		papryka żółta	30g		marchew z wody, kostka	30g		marchew z wody, kostka	30g	
szpinak liście		10g		szpinak liście	10g		szpinak liście	10g		szpinak liście	10g		szpinak liście	10g	
serek grani z pietruszką		60g	7	serek grani z pietruszką	60g	7	serek grani z pietruszką	60g	7	serek grani z pietruszką	60g	7	serek grani z pietruszką	60g	7
szynka wiejska		60g		szynka wiejska	60g		szynka wiejska	60g		szynka wiejska	60g		szynka wiejska	60g	
jogurt naturalny		150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7
energia (kcal)		2 067			2 045			2 080			2 110			2 096	
białko (g)		105,8			105,6			103			111,2			108,7	
tłuszcz ogółem (g)		62,4			62,9			64,3			64,3			64,2	
kwasy tłuszczowe nasycone (g)		24,6			24,5			24,6			24,8			24,7	
węglowodany ogółem (g)		276			275,5			291			277,3			287,3	
mono i disacharydy (g)		56,9			47,2			51,7			57,4			58,7	
błonnik (g)		26,2			25,6			40,8			26,7			37,4	
sód		1166,8			2074,3			2263,6			1368			2253,4	

PONIEDZIAŁEK 9.03.2026				JADŁOSPIS Bukowiec				Bukatering			
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
oliwki czarne półówki	30g		oliwki czarne półówki	30g		oliwki czarne półówki	30g		burak gotowany, plastry	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
serek kanapkowy śmietankowy	60g	7	serek kanapkowy śmietankowy	60g	7	serek kanapkowy śmietankowy	60g	7	serek kanapkowy śmietankowy	60g	
żywiecka plastry	60g		żywiecka plastry	60g		żywiecka plastry	60g		żywiecka plastry	60g	
25					sok pomidorowy		200ml	sok pomidorowy		200ml	
koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, koper)		300g	9	koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, koper)	300g	9	koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, koper)	300g	9	koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, koper)	
duszona schab w sosie własnym (schab 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota)		200g	9	duszona schab w sosie własnym (schab 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota)	200g	9	duszona schab w sosie własnym (schab 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota)	200g	9	duszona schab w sosie własnym (schab 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota)	
kasza pęczak		150g	1c	kasza jęczmienna	150g	1c	kasza jęczmienna	150g	1c	kasza jęczmienna	
sałatka szwedzka z ogórków (ogórki, marchew, cebula)		120g		cukinia duszona (olej, sól, pieprz, ziota)	120g		cukinia duszona (olej, sól, pieprz, ziota)	120g		cukinia duszona (olej, sól, pieprz, ziota)	
herbata owocowa		250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	
herbata czarna		250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	
pieczywo pszenno-żytnie		100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	100g	1	pieczywo graham	
masło extra		10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	
pomidor		60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	
papryka żółta		30g		pasta z cukinii z tymiankiem	30g		papryka żółta	30g		pasta z cukinii z tymiankiem	
sałata zielona		10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	
parówka drobiowa z wody		60g		parówka drobiowa z wody	60g		parówka drobiowa z wody	60g		parówka drobiowa z wody	
twaróg półtłusty plastry		60g	7	twaróg półtłusty plastry	60g	7	twaróg półtłusty plastry	60g	7	twaróg półtłusty plastry	
kefir		200g	7	kefir	200g	7	kefir	200g	7	kefir	
energia (kcal)		2 091		2 005	1 944		2 051		2 020		
białko (g)		93,2		93	94,8		120,9		91		
tłuszcze ogółem (g)		69,7		70,1	75,5		74,2		71,5		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)		34,9		34,7	35,5		35,7		35		
węglowodany ogółem (g)		280,9		281,8	293,4		279,3		292,3		
mono i disacharydy (g)		59,9		55,9	55,7		59,5		53,8		
biomnik (g)		27,4		26,6	43,7		29,6		38,5		
sól		2828,5		3756,5	2 996,30		2100,8		3915,1		

WTOREK 10.03.2026				JADŁOSPIS Bukowiec				Bakterino				
PODSTAWOWA		ALB	LATWOSTRAWNA	ALB	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALB	BOGATOBIAŁKOWA	ALB	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUZDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALB		
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml		
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a	
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 gotowanej marchewki z pietruszką zieloną	30g		ogórek zielony	30g		plastry gotowanej marchewki z pietruszką zieloną	30g		
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		
szynka drobiowa kanapkowa	60g		szynka drobiowa kanapkowa	60g		szynka drobiowa kanapkowa	60g		szynka drobiowa kanapkowa	60g		
jajko na twardo	100g	3	jajko na miękko	100g	3	jajko na twardo	100g	3	jajko na miękko	100g	3	
						jabłtko	150g		jabłtko	150g		
selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny 150g)		300g	1a,3,9	selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny 150g)	300g	1a,3,9	selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny razowy 150g)	300g	1a,3,9	selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny 150g)	300g	1a,3,9
duszona łopatka wieprzowa w sosie z warzywami (wieprzowina, cukinia, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy)		250g	9	duszona łopatka wieprzowa w sosie z warzywami (wieprzowina, cukinia, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy)	250g	9	duszona łopatka wieprzowa w sosie z warzywami (wieprzowina, cukinia, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy)	250g	9	duszona łopatka wieprzowa w sosie z warzywami (wieprzowina, cukinia, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy)	250g	9
ziemniaki z wody		200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g	
surówka z czerwonej kapusty (olej rzepakowy, sól, zioła)		120g		kalafior z wody	120g		surówka z czerwonej kapusty (olej rzepakowy, sól, zioła)	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 pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
masło extra		10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
pomidor		60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
papryka konserwowa		30g		pasta z buraka (burak, pietruszka nać, olej, sól)	30g		papryka konserwowa	30g		pasta z buraka (burak, pietruszka nać, olej, sól)	30g	
sałata zielona		10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
serek kanapkowy z bazylią		60g	7	serek kanapkowy z bazylią	60g	7	serek kanapkowy z bazylią	80g	7	serek kanapkowy z bazylią	60g	7
sałatka jarzynowa z gotowanym kurczakiem na jogurcie (marchew 30g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, kukurydza 20g, kurczak gotowany 50g, sól, pieprz, zioła, jogurt naturalny 20g)		200g	7	sałatka jarzynowa z gotowanym kurczakiem na jogurcie (marchew 30g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, kurczak gotowany 50g, sól, pieprz, zioła, jogurt naturalny 20g)	200g	7	sałatka jarzynowa z gotowanym kurczakiem na jogurcie (marchew 30g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, kukurydza 20g, kurczak gotowany 50g, sól, pieprz, zioła, jogurt naturalny 20g)	200g	7	sałatka jarzynowa z gotowanym kurczakiem na jogurcie (marchew 50g, pietruszka 20g, kurczak gotowany 50g, sól, pieprz, zioła, jogurt naturalny 20g)	200g	7
jogurt naturalny		150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7
2 262			2 242		2 354		2 356		2 295			
115,1			115		116,9		121,6		118,4			
65,6			66,2		71,9		70,3		67,5			
24,4			24,2		25		25,1		24,4			
310,4			310		332,1		318,2		322,1			
48			49		50,4		48,5		51,2			
30,3			30		48,1		33,9		41,4			
2327,6			3235,4		2497,7		1505,1		3405,2			

ŚRODA 11.03.2026		JADŁOSPIS Bukowiec										Bakterino		
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY
herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml		
pieczywo pszenno-żytnie 90g		1a,1b	pieczywo pszenne 90g		1a	pieczywo pszenne razowe 90g		1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g		1a,1b	pieczywo graham 90g		1a
masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło extra 10g		7
pomidor 60g			pomidor 60g			pomidor 60g			pomidor 60g			pomidor 60g		
ogórek zielony 30g			marchew w plastekach gotowana 30g			ogórek zielony 30g			marchew w plastekach gotowana 30g			marchew w plastekach gotowana 30g		
sałata zielona 10g			sałata zielona 10g			sałata zielona 10g			sałata zielona 10g			sałata zielona 10g		
szynka drobiowa gotowana 60g			szynka drobiowa gotowana 60g			szynka drobiowa gotowana 60g			szynka drobiowa gotowana 60g			szynka drobiowa gotowana 60g		
krem twarogowy (twaróg półtłusty 60g, jogurt naturalny 20g) 80g		7	krem twarogowy (twaróg półtłusty 60g, jogurt naturalny 20g) 80g		7	krem twarogowy (twaróg półtłusty 60g, jogurt naturalny 20g) 80g		7	krem twarogowy (twaróg półtłusty 60g, jogurt naturalny 20g) 80g		7	krem twarogowy (twaróg półtłusty 60g, jogurt naturalny 20g) 80g		7
28						gruszka 150g			gruszka 200g					
zupa fasolkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, fasolka zielona 100g) 300g		9	zupa fasolkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, fasolka zielona 100g) 300g		9	zupa fasolkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, fasolka zielona 100g) 300g		9	zupa fasolkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, fasolka zielona 100g) 300g		9	zupa fasolkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, fasolka zielona 100g) 300g		9
duszona pierś drobiowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pierś drobiowa 150g, cebula, jabłko, olej rzepakowy) 200g		9	gotowana pierś drobiowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pierś drobiowa 150g, jabłko, olej rzepakowy) 200g		9	duszona pierś drobiowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pierś drobiowa 150g, cebula, jabłko, olej rzepakowy) 200g		9	gotowana pierś drobiowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pierś drobiowa 150g, jabłko, olej rzepakowy) 200g		9	gotowana pierś drobiowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pierś drobiowa 150g, jabłko, olej rzepakowy) 200g		9
ziemniaki z wody 200g			ziemniaki z wody 200g			ziemniaki z wody 200g			ziemniaki z wody 200g			ziemniaki z wody 200g		
surówka z selera i marchwi z olejem rzepakowym i ziołami, sól, pieprz 120g		9	brokuł z wody 120g			olejem rzepakowym i ziołami, sól, pieprz 120g		9	brokuł z wody 120g			brokuł z wody 120g		
herbata owocowa 250ml			herbata owocowa 250ml			herbata owocowa 250ml			herbata owocowa 250ml			herbata owocowa 250ml		
herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml		
pieczywo pszenno-żytnie 90g		1a,1b	pieczywo pszenne 90g		1a	pieczywo pszenne razowe 90g		1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g		1a,1b	pieczywo graham 90g		1a
masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło extra 10g		7
pomidorki koktajlowe 60g			pomidorki koktajlowe 60g			pomidorki koktajlowe 60g			pomidorki koktajlowe 60g			pomidorki koktajlowe 60g		
papryka konserwowa czerwona 30g			burak gotowany plastry 30g			papryka konserwowa czerwona 30g			burak gotowany plastry 30g			burak gotowany plastry 30g		
sałata zielona 10g			sałata zielona 10g			sałata zielona 10g			sałata zielona 10g			sałata zielona 10g		
ser typu włoskiego plastry 60g		7	ser typu włoskiego plastry 60g		7	ser typu włoskiego plastry 60g		7	ser typu włoskiego plastry 60g		7	ser typu włoskiego plastry 60g		7
sałatka z makaronem świderki (makaron pszenny razowy 100g), makrelą z wody (100g) i ogórkiem kiszonym 50g, majonezem 10g, sól, pieprz, nać 250g		1a,3,4,10	sałatka z makaronem świderki (makaron pszenny 100g), makrelą z wody (100g) i ogórkiem kiszonym bez skórki50g, majonezem odtłuszczonym 10g, sól, pieprz, nać 250g		1a,3,4,10	sałatka z makaronem świderki (makaron pszenny razowy 100g), makrelą z wody (100g) i ogórkiem kiszonym 50g, majonezem 10g, sól, pieprz, nać 250g		1a,3,4,10	sałatka z makaronem świderki (makaron pszenny 100g), makrelą z wody (100g) i ogórkiem kiszonym 50g, majonezem 10g, sól, pieprz, nać 250g		1a,3,4,10	sałatka z makaronem świderki (makaron pszenny 100g), makrelą z wody (100g), majonezem odtłuszczonym 10g, sól, pieprz, nać 250g		1a,3,4,10
serek homogenizowany b/c 130g		7	serek homogenizowany b/c 130g		7	serek homogenizowany b/c 130g		7	serek homogenizowany b/c 130g		7	serek homogenizowany b/c 130g		7
energia (kcal)			2243			2290			2337			2236		
białko (g)			117,7			118,3			125,7			119,4		
tłuszcze ogółem (g)			65,9			71,8			70,5			67,1		
kwaszy tłuszczowe nasycone (g)			27			27,6			27,8			26,9		
węglowodany ogółem (g)			302,2			313,6			308,6			307,2		
mono i disacharydy (g)			50,2			42,3			48,9			43,1		
błonnik (g)			25,8			41,9			28,8			37,4		
sól			3025			3123,2			2189,4			3971		

CZWARTEK 12.03.2026		JADŁOSPIS Bukowiec										Jedzenie	
PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIALKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUŻAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY			ALERGENY	
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml				herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a			pieczywo graham 90g	1a
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7			masło extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g				pomidor 60g	
rzodkiewka 30g		burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną 30g		rzodkiewka 30g		burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną 30g		burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną 30g				burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną 30g	
kietki słonecznika 10g		kietki słonecznika 10g		kietki słonecznika 10g		kietki słonecznika 10g		kietki słonecznika 10g				kietki słonecznika 10g	
szynka kanapkowa drobiowa 80g		szynka kanapkowa drobiowa 80g		szynka kanapkowa drobiowa 80g		szynka kanapkowa drobiowa 80g		szynka kanapkowa drobiowa 80g				szynka kanapkowa drobiowa 80g	
mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7			mozzarella plastry 60g	7
zS				mandarynka 100g		mandarynka 100g							
zupa szpinakowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, ryż 100g) 300g	9	zupa szpinakowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, ryż 100g) 300g	9	zupa szpinakowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, ryż brązowy 100g) 300g	9	zupa szpinakowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, ryż 100g) 300g	9	zupa szpinakowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, ryż 100g) 300g	9			zupa szpinakowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, ryż 100g) 300g	9
kotlet pożarski smażony bez tłuszczu (piesz z kurczaka 120g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola) 200g	1a	piesz z kurczaka duszona w sosie tymiankowym (piesz z kurczaka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola) 200g	1a,9	kotlet pożarski smażony bez tłuszczu (piesz z kurczaka 120g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola) 200g	1a,9	piesz z kurczaka duszona w sosie tymiankowym (piesz z kurczaka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola) 200g	1a,9	piesz z kurczaka duszona w sosie tymiankowym (piesz z kurczaka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola) 200g	1a,9			piesz z kurczaka duszona w sosie tymiankowym (piesz z kurczaka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola) 200g	1a,9
ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g				ziemniaki z wody 200g	
biała kapusta z olejem rzepakowym 120g		kalafior z wody 120g		biała kapusta z olejem rzepakowym 120g		kalafior z wody 120g		kalafior z wody 120g				kalafior z wody 120g	
herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml				herbata owocowa 250ml	
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml				herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a			pieczywo graham 90g	1a
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7			masło extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g				pomidor 60g	
ogórek 30g		marchewka baby gotowana 30g		ogórek 30g		marchewka baby gotowana 30g		marchewka baby gotowana 30g				marchewka baby gotowana 30g	
roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g				roszponka 10g	
pasta twarogowa z pietruszką zieloną (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g) 60g	7	pasta twarogowa z pietruszką zieloną (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g) 60g	7	zieloną (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g) 60g	7	zieloną (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g) 60g	7	zieloną (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g) 60g	7			zieloną (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g) 60g	7
frankfurterka z wody 60g		frankfurterka z wody 60g		frankfurterka z wody 60g		frankfurterka z wody 60g		frankfurterka z wody 60g				frankfurterka z wody 60g	
zA jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7			jogurt naturalny 150g	7
energia (kcal)	2 193		2 177		2 246		2 259		2 227				
białko (g)	107,5		106,7		109,1		115,7		110,6				
tłuszcz ogółem (g)	74,3		74,9		80,1		79,1		76,2				
kwas tłuszczowy nasycony (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 13.03.2026															JADŁOSPIS Bukowiec		Catering		
PODSTAWOWA			ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA			ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW			ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA			ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO			ALERGENY
herbata czarna 250ml				herbata czarna 250ml				herbata czarna 250ml				herbata czarna 250ml				herbata czarna 250ml			
pieczywo pszenno-żytnie 90g			1a,1b	pieczywo pszenne 90g			1a	pieczywo pszenne razowe 90g			1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g			1a,1b	pieczywo graham 90g			1a
masło extra 10g			7	masło extra 10g			7	masło extra 10g			7	masło extra 10g			7	masło extra 10g			7
pomidor 60g				pomidor 60g				pomidor 60g				pomidor 60g				pomidor 60g			
papryka żółta 30g				dynia gotowana, kostka 30g				papryka żółta 30g				dynia gotowana, kostka 30g				dynia gotowana, kostka 30g			
sałata zielona 10g				sałata zielona 10g				sałata zielona 10g				sałata zielona 10g				sałata zielona 10g			
serek kanapkowy z ziołami 60g			7	serek kanapkowy z ziołami 60g			7	serek kanapkowy z ziołami 60g			7	serek kanapkowy z ziołami 60g			7	serek kanapkowy z ziołami 60g			7
połudwica drobiowa 60g				połudwica drobiowa 60g				połudwica drobiowa 60g				połudwica drobiowa 80g				połudwica drobiowa 60g			
25								banan zielony 150g			7	banan 150g			7				
o b i a d			zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeŕ) 16g, ziemniaki 150g, marchew, brokuł, kalafior, fasolka zielona) 300g			9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeŕ) 16g, ziemniaki 150g, marchew, brokuł, kalafior, fasolka zielona) 300g			9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeŕ) 16g, ziemniaki 150g, marchew, brokuł, kalafior, fasolka zielona) 300g			9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeŕ) 16g, ziemniaki 150g, marchew, brokuł, kalafior, fasolka zielona) 300g			9	
			ryba pieczona w cieście w sosie warzywnym (miruna 120g, mąka pszenna, jaja, marchew 50g, seler 50g, czerwona papryka 50g, olej rzepakowy, sól, pieprz) 200g			1a,3,4,9	ryba pieczona w cieście w sosie warzywnym (miruna 120g, mąka pszenna, jaja, marchew 50g, seler 50g, czerwona papryka 50g, olej rzepakowy, sól, pieprz) 200g			1a,3,4,9	ryba pieczona w cieście w sosie warzywnym (miruna 120g, mąka pszenna, jaja, marchew 50g, seler 50g, czerwona papryka 50g, olej rzepakowy, sól, pieprz) 200g			1a,3,4,9	ryba pieczona w cieście w sosie warzywnym (miruna 120g, mąka pszenna, jaja, marchew 50g, seler 50g, czerwona papryka 50g, olej rzepakowy, sól, pieprz) 200g			1a,3,4,9	
			ryż basmati 150g				ryż basmati 150g				ryż basmati 150g				ryż basmati 150g				
			biała kapusta z olejem rzepakowym, solą, pieprzem, ziołami 120g				marchewka baby gotowana 120g				biała kapusta z olejem rzepakowym, solą, pieprzem, ziołami 120g				marchewka baby gotowana 120g				
			herbata owocowa 250ml				herbata owocowa 250ml				herbata owocowa 250ml				herbata owocowa 250ml				herbata owocowa 250ml
k o l a c j			herbata czarna 250ml				herbata czarna 250ml				herbata czarna 250ml				herbata czarna 250ml				
			pieczywo pszenno-żytnie 90g			1a,1b	pieczywo pszenne 90g			1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g			1a,1b	pieczywo graham 90g			1a	
			masło extra 10g			7	masło extra 10g			7	masło extra 10g			7	masło extra 10g			7	
			pomidor 60g				pomidor 60g				pomidor 60g				pomidor 60g				
			ogórek zielony 30g				pasta z cukinii (cukinia, koper, sól, olej) 30g				ogórek zielony 30g				pasta z cukinii (cukinia, koper, sól, olej) 30g				
sałata zielona 10g				sałata zielona 10g				sałata zielona 10g				sałata zielona 10g				sałata zielona 10g			
naleśnik z jabłkami i brzoskwiniami (mąka pszenna 50g, mleko 1,5% 50g, jaja 60g, masło 10g,) jabłka 50g, brzoskwinie 20g 150g			1a,3,7	naleśnik z musem owocowym (mąka pszenna 50g, mleko 1,5% 50g, jaja 60g, masło 10g) mus owocowy (jabłko, brzoskwinia) bez pestek 20g 150g			1a,3,7	naleśnik z musem owocowym (mąka pszenna razowa 50g, mleko 1,5% 50g, jaja 60g, masło 10g) mus owocowy (jabłko, brzoskwinia) bez pestek 20g 150g			1a,3,7	naleśnik z musem owocowym (mąka pszenna 50g, mleko 1,5% 50g, jaja 60g, masło 10g) mus owocowy (jabłko, brzoskwinia) bez pestek 20g 150g			1a,3,7	naleśnik z musem owocowym (mąka pszenna 50g, mleko 1,5% 50g, jaja 60g, masło 10g) mus owocowy (jabłko, brzoskwinia) bez pestek 20g 150g			1a,3,7
szynka wieprzowa parzona 60g				szynka wieprzowa parzona 60g				szynka wieprzowa parzona 60g				szynka wieprzowa parzona 60g				szynka wieprzowa parzona 60g			
P maślanka 200ml			7	maślanka 200ml			7	maślanka 200ml			7	maślanka 200ml			7	maślanka 200ml			7
energia (kcal)			2 125	2 130				2 287				2 296				2 153			
białko (g)			107,7	108				110,4				116,9				110,7			
tłuszcze ogółem (g)			60,3	60,8				66,4				64,8				62,2			
kwasny tłuszczowe nasycone (g)			25	24,9				25,8				26				25,1			
węglowodany ogółem (g)			298,3	304,1				337,1				323				309,1			
mono i disacharydy (g)			42,9	50,7				48,5				54,6				54,2			
biłomnik (g)			34	33,8				51,3				36,7				44,6			
sód			2658,2	3609,6				2826,8				1851,8				3721,1			

SOBOTA 14.03.2026									
JADŁOSPIS Bukowiec									
Bucatering									
PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIĄLKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY
inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto)) 200ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pomidor 60g ogórek kiszony 30g kietki słonecznika 10g pasta jajeczna z majonezem i pietruszką (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz) 100g szynka wiejska gotowana 60g	1b,1c,7 1a,1b 7 3,10	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto)) 200ml pieczywo pszenne 90g masło extra 10g pomidor 60g marchew gotowana, kostka 30g kietki słonecznika 10g pasta jajeczna z majonezem i pietruszką (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz) 100g szynka wiejska gotowana 60g	1b,1c,7 1a 7 3,10	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto)) 200ml pieczywo pszenne razowe 90g masło extra 10g pomidor 60g ogórek kiszony 30g kietki słonecznika 10g pasta jajeczna z majonezem i pietruszką (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz) 100g szynka wiejska gotowana 60g	1b,1c,7 1a 7 3,10	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto)) 200ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pomidor 60g marchew gotowana, kostka 30g kietki słonecznika 10g pasta jajeczna z majonezem i pietruszką (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz) 100g szynka wiejska gotowana 80g	1b,1c,7 1a,1b 7 3,10	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto)) 200ml pieczywo graham 90g masło extra 10g pomidor 60g marchew gotowana, kostka 30g kietki słonecznika 10g pasta jajeczna z majonezem i pietruszką (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz) 100g szynka wiejska gotowana 60g	1b,1c,7 1a 7 3,10
2#									
				banan zielony 1szt		banan 1szt			
zupa pieczarkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, pieczarki ziemniaki,seler, nać) 300g pieczony kotlet jajeczny z kalafiolem w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, panko, panier z ciecierzycy, koper) 200g ziemiak z wody 200g surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką 120g herbata owocowa 250ml	9 3 	krem z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki,seler, nać) 300g pieczony kotlet jajeczny z kalafiolem w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, panko, koper) 200g burak tarty z olejem rzepakowym i pietruszką 120g herbata owocowa 250ml	9 1a,3 	zupa pieczarkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, pieczarki ziemniaki,seler, nać) 300g pieczony kotlet jajeczny z kalafiolem w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, panko, panier z ciecierzycy, koper) 200g surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką 120g herbata owocowa 250ml	9 3 	krem z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki,seler, nać) 300g pieczony kotlet jajeczny z kalafiolem w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, panko, koper) 200g burak tarty z olejem rzepakowym i pietruszką 120g herbata owocowa 250ml	9 1a,3 	krem z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki,seler, nać) 300g pieczony kotlet jajeczny z kalafiolem w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, panko, koper) 200g burak tarty z olejem rzepakowym i pietruszką 120g herbata owocowa 250ml	9 1a,3
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pomidor 60g ogórek zielony 30g roszponka 10g pasta mięsna z warzywami (szynka gotowana drobiowa 50g, marchew 20g, seler 10g, olej rzepakowy 5g) 80g ser żółty plastry 60g jogurt naturalny 150g	 1a,1b 7 9 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masło extra 10g pomidor 60g pasta z marchewki z pietruszką (marchew, pietruszka nać, sól, olej) 30g roszponka 10g pasta mięsna z warzywami (szynka gotowana drobiowa 50g, marchew 20g, seler 10g, olej rzepakowy 5g) 80g ser żółty odtłuszczony plastry 60g jogurt naturalny 150g	1a 7 9 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne razowe 90g masło extra 10g pomidor 60g ogórek zielony 30g roszponka 10g pasta mięsna z warzywami (szynka gotowana drobiowa 50g, marchew 20g, seler 10g, olej rzepakowy 5g) 80g ser żółty plastry 60g jogurt naturalny 150g	1a 7 9 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pomidor 60g pasta z marchewki z pietruszką (marchew, pietruszka nać, sól, olej) 30g roszponka 10g pasta mięsna z warzywami (szynka gotowana drobiowa 50g, marchew 20g, seler 10g, olej rzepakowy 5g) 80g ser żółty odtłuszczony plastry 60g jogurt naturalny 150g	1a,1b 7 9 7	herbata czarna 250ml pieczywo graham 90g masło extra 10g pomidor 60g pasta z marchewki z pietruszką (marchew, pietruszka nać, sól, olej) 30g roszponka 10g pasta mięsna z warzywami (szynka gotowana drobiowa 50g, marchew 20g, seler 10g, olej rzepakowy 5g) 80g ser żółty odtłuszczony plastry 60g jogurt naturalny 150g	1a 7 9 7
energia (kcal) 2 108 białko (g) 108,3 tłuszcze ogółem (g) 60,9 kwasy tłuszczowe nasycone (g) 19,5 węglowodany ogółem (g) 287,9 mono i disacharydy (g) 41,9 błonnik (g) 26,6 sód 2961,4		energia (kcal) 2 097 białko (g) 108,2 tłuszcze ogółem (g) 61,5 kwasy tłuszczowe nasycone (g) 19,4 węglowodany ogółem (g) 289,9 mono i disacharydy (g) 45,9 błonnik (g) 26,2 sód 3887		energia (kcal) 2 268 białko (g) 112,5 tłuszcze ogółem (g) 72,6 kwasy tłuszczowe nasycone (g) 20,1 węglowodany ogółem (g) 309,3 mono i disacharydy (g) 40,9 błonnik (g) 43,5 sód 3128,5		energia (kcal) 2 254 białko (g) 115,3 tłuszcze ogółem (g) 70,8 kwasy tłuszczowe nasycone (g) 20,1 węglowodany ogółem (g) 294,3 mono i disacharydy (g) 37 błonnik (g) 29 sód 2031,7		energia (kcal) 2 136 białko (g) 111,3 tłuszcze ogółem (g) 62,8 kwasy tłuszczowe nasycone (g) 19,6 węglowodany ogółem (g) 298,6 mono i disacharydy (g) 33,2 błonnik (g) 37,3 sód 4024,3	

NIEDZIELA 15.03.2026				JADŁOSPIS Bukowiec												Bucatering	
PODSTAWOWA			ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW			ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY	
S N I A B U N E	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7		
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a		
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7		
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g			
	ogórek kiszony	30g		burak gotowany, plastry	30g		ogórek kiszony	30g		burak gotowany, plastry	30g		burak gotowany, plastry	30g			
	miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g			
	serek kanapkowy kremowy	60g	7	serek kanapkowy kremowy	60g	7	serek kanapkowy kremowy	60g	7	serek kanapkowy kremowy	60g	7	serek kanapkowy kremowy	60g	7		
	południca sopocka	60g		południca sopocka	60g		południca sopocka	60g		południca sopocka	60g		południca sopocka	60g			
24							jabłko	150g		jabłko	150g						
O N A B	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem ryżowym 150g	300g	9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9		
	pieczona karkówka w sosie koperkowym (karkówka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, olej rzepakowy, sól, pieprz, zioła)	150g	7,9	pieczona karkówka w sosie koperkowym (karkówka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, olej rzepakowy, sól, pieprz, zioła)	150g	7,9	pieczona karkówka w sosie koperkowym (karkówka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, olej rzepakowy, sól, pieprz, zioła)	150g	7,9	pieczona karkówka w sosie koperkowym (karkówka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, olej rzepakowy, sól, pieprz, zioła)	150g	7,9	pieczona karkówka w sosie koperkowym (karkówka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, olej rzepakowy, sól, pieprz, zioła)	150g	7,9		
	ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g			
	kapusta białka, gotowana i olejem rzepakowym, ziołami	120g		marchew tarta z olejem rzepakowym	120g		kapusta białka, gotowana i olejem rzepakowym, ziołami	120g		marchew tarta z olejem rzepakowym	120g		marchew tarta z olejem rzepakowym	120g			
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml			
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml			
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a		
K O L A J A	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		marchew gotowane, sól, pietruszka nać, olej)	30g		papryka zielona	30g		marchew gotowane, sól, pietruszka nać, olej)	30g		marchew gotowane, sól, pietruszka nać, olej)	30g			
	sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g			
	twaróg półtłusty plastry	60g	7	twaróg półtłusty plastry	60g	7	twaróg półtłusty plastry	60g	7	twaróg półtłusty plastry	60g	7	twaróg półtłusty plastry	60g	7		
	szynka drobiowa w galarecie	100g		szynka drobiowa w galarecie	100g		szynka drobiowa w galarecie	100g		szynka drobiowa w galarecie	100g		szynka drobiowa w galarecie	100g			
	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7		
energia (kcal)		2 179		2 172		2 272		2 278		2 201							
białko (g)		108,5		108,4		110,2		116,9		111,4							
tłuszcze 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							
sól		2533		2975,8		2703,1		1639,2		3574,9							

PONIEDZIAŁEK 16.03.2026			JADŁOSPIS Bukowiec			Biotelina			
PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pomidor 60g papryka konserwowa 30g kietki słonecznika 10g mozzarella plastry 60g szynka kanapkowa drobiowa 60g		herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masło extra 10g pomidor 60g marchew z wody, kostka 30g kietki słonecznika 10g mozzarella plastry 60g szynka kanapkowa drobiowa 60g		herbata czarna 250ml pieczywo pszenne razowe 90g masło extra 10g pomidor 60g papryka konserwowa 30g kietki słonecznika 10g mozzarella plastry 60g szynka kanapkowa drobiowa 60g		herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pomidor 60g marchew z wody, kostka 30g kietki słonecznika 10g mozzarella plastry 60g szynka kanapkowa drobiowa 60g		herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pomidor 60g marchew z wody, kostka 30g kietki słonecznika 10g mozzarella plastry 60g szynka kanapkowa drobiowa 60g	
			sok warzywny 200ml			sok warzywny 200ml			
zupa porowa z zacierką (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, por 100g, mąka pszenna)	300g	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, marchew, brokuł, kalafior, fasolka zielona)	300g	zupa porowa z zacierką (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, por 100g, mąka pszenna razowa)	300g	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, marchew, brokuł, kalafior, fasolka zielona)	300g	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, marchew, brokuł, kalafior, fasolka zielona)	300g
klopsiki drobiowe duszone w sosie koperkowym (połudwica indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, sól, pieprz)	150g	klopsiki drobiowe duszone w sosie koperkowym (połudwica indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, sól, pieprz)	150g	klopsiki drobiowe duszone w sosie koperkowym (połudwica indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, sól, pieprz)	150g	klopsiki drobiowe duszone w sosie koperkowym (połudwica indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, sól, pieprz)	150g	klopsiki drobiowe duszone w sosie koperkowym (połudwica indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, sól, pieprz)	150g
ryż basmati 150g		ryż basmati 150g		ryż basmati 150g		ryż basmati 150g		ryż basmati 150g	
surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką zieloną, sól 120g		warzywa z wody (marchew, brokuł, kalafior)	120g	warzywa z wody (marchew, brokuł, kalafior)	120g	warzywa z wody (marchew, brokuł, kalafior)	120g	warzywa z wody (marchew, brokuł, kalafior)	120g
herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml	
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pomidor 60g rzodkiewka 30g sałata masłowa 10g serek wiejski 80g pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez 70g, odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka) 20g,5g,5g		herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masło extra 10g pomidor 60g burak gotowany plastry 30g sałata masłowa 10g serek wiejski 80g pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez 70g, odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka) 20g,5g,5g		herbata czarna 250ml pieczywo pszenne razowe 90g masło extra 10g pomidor 60g rzodkiewka 30g sałata masłowa 10g serek wiejski 80g pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez 70g, odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka) 20g,5g,5g		herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pomidor 60g burak gotowany plastry 30g sałata masłowa 10g serek wiejski 80g pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez 70g, odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka) 20g,5g,5g		herbata czarna 250ml pieczywo graham 90g masło extra 10g pomidor 60g burak gotowany plastry 30g sałata masłowa 10g serek wiejski 80g pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez 70g, odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka) 20g,5g,5g	
kefir 200ml		kefir 200ml		kefir 200ml		kefir 200ml		kefir 200ml	
			energia 2288			energia 2337			
			białko 128,3			białko 135,5			
			tłuszcze 65,3			tłuszcze 68,5			
			węglowodany 30,5			węglowodany 31,1			
			sól 304,3			sól 300,9			
			sód 58,8			sód 59,1			
			sód 37,5			sód 40g			
			sód 2497,6			sód 2256,3			

energia (kcal)	2 288
białko (g)	128,3
tłuszcze ogółem (g)	65,3
kwasny tłuszczowe	30,5
nasycone (g)	
węglowodany ogółem (g)	304,3
mono i disacharydy (g)	58,8
błotnik (g)	37,5
sól	2497,6

WTOREK 17.03.2026		JADŁOSPIS Bukowiec												Bucatering	
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a	
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		
ogórek małosolny	30g		burak gotowany, kostka	30g		ogórek małosolny	30g		burak gotowany, kostka	30g		burak gotowany, kostka	30g		
roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		
jaja na twardo	120g	3	jaja na miękko	120g	3	jaja na twardo	120g	3	jaja na miękko	120g	3	jaja na miękko	120g	3	
kietbasa biała wieprzowa z wody	60g		kietbasa biała wieprzowa z wody	60g		kietbasa biała wieprzowa z wody	60g		kietbasa biała wieprzowa z wody	80g		kietbasa biała wieprzowa z wody	60g		
25						jabłko		150g	jabłko		150g				
o s t k 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	9	krem warzywny (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, dynia, ziemniaki, kalafior, marchew, sól, pieprz)	300g	9
	stuka mięsa (duszona wieprzowina 150g, ziota, sól, pieprz, olej rzepakowy 5g)	150g	9	stuka mięsa (duszona wieprzowina 150g, ziota, sól, pieprz, olej rzepakowy 5g)	150g	9	stuka mięsa (duszona wieprzowina 150g, ziota, sól, pieprz, olej rzepakowy 5g)	150g	9	stuka mięsa (duszona wieprzowina 150g, ziota, sól, pieprz, olej rzepakowy 5g)	150g	9	stuka mięsa (duszona wieprzowina 150g, ziota, sól, pieprz, olej rzepakowy 5g)	150g	9
	ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g	
	surówka z marchwii, ogórka zielonego i sałaty lodowej w sosie vinegret, sól, olej rzepakowy, pietruszka nać	150g		marchewka tarta z jabłkiem, olej rzepakowy, sól	150g		surówka z marchwii, ogórka zielonego i sałaty lodowej w sosie vinegret, sól, olej rzepakowy, pietruszka nać	150g		marchewka tarta z jabłkiem, olej rzepakowy, sól	150g		marchewka tarta z jabłkiem, olej rzepakowy, sól	150g	
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
k o s t k a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		dynia z wody, kostka	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	ser typu włoskiego plastry	60g	7	ser typu włoskiego plastry	60g	7	ser typu włoskiego plastry	60g	7	ser typu włoskiego plastry	60g	7	ser typu włoskiego plastry	60g	7
P N	schab w majeranku pieczony	60g		schab w majeranku pieczony	60g		schab w majeranku pieczony	60g		schab w majeranku pieczony	60g		schab w majeranku pieczony	60g	
	jogurt pitny naturalny	200ml	7	jogurt pitny naturalny	200ml	7	jogurt pitny naturalny	200ml	7	jogurt pitny naturalny	200ml	7	jogurt pitny naturalny	200ml	7
	energia (kcal)	2 258		2 257		2 276		2 273		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					
	kwaszy 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						
sód	2114,6		3041,2		3211,4		2236,7		3156,2						

ŚRODA 18.03.2026									
JADŁOSPIS Bukowiec									
PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIALKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
ogórek zielony 30g		burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną 30g		ogórek zielony 30g		burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną 30g		burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną 30g	
miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g	
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
połudwica sopocka 60g		połudwica sopocka 60g		połudwica sopocka 60g		połudwica sopocka 60g		połudwica sopocka 60g	
24				mandarynka 100g		mandarynka 100g			
zupa warzywna z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak młody 100g) 300g	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
pierogi z soczewicą gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, soczewica 50g) 250g	1a,3	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, twaróg 50g, ziemniaki 30g) 250g	1a,3	pierogi z soczewicą gotowane (mąka pszenna razowa 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, soczewica 50g) 250g	1a,3	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, twaróg 50g, ziemniaki 30g) 250g	1a,3	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, twaróg 50g, ziemniaki 30g) 250g	1a,3
surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym i ziołami, sól, pieprz 120g		burak tarty z olejem rzepakowym i pietruszką 120g		surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym i ziołami, sól, pieprz 120g		burak tarty z olejem rzepakowym i pietruszką 120g		burak tarty z olejem rzepakowym i pietruszką 120g	
herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml	
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1a,1b	pieczywo pszenne 100g	1a	pieczywo pszenne razowe 120g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1a,1b	pieczywo graham 120g	1a
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
ogórek zielony 30g		pasta z marchewki z pietruszką 30g		ogórek zielony 30g		pasta z marchewki z pietruszką 30g		pasta z marchewki z pietruszką 30g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
pasta z odtłuszczonego sera sałatkowego 80g	7	pasta z odtłuszczonego sera sałatkowego 80g	7	pasta z odtłuszczonego sera sałatkowego 80g	7	pasta z odtłuszczonego sera sałatkowego 80g	7	pasta z odtłuszczonego sera sałatkowego 80g	7
pieczone placki warzywne z szynką drobiową (ziemniaki, brokuł, szynka (30g,60g, mąka 20g,10g) 120g	1a,3	pieczone placki warzywne z szynką drobiową (ziemniaki, brokuł, szynka (30g,60g, mąka 20g,10g) 120g	1a,3	pieczone placki warzywne z szynką drobiową (ziemniaki, brokuł, szynka (30g,60g, mąka pszenna razowa, koper, jaja) 120g	1a,3	pieczone placki warzywne z szynką drobiową (ziemniaki, brokuł, szynka (30g,60g, mąka pszenna, koper, jaja) 120g	1a,3	pieczone placki warzywne z szynką drobiową (ziemniaki, brokuł, szynka (30g,60g, mąka pszenna, koper, jaja) 120g	1a,3
25				kefir 200ml		kefir 200ml		kefir 200ml	
energia (kcal)	2 188	2 074		2 143		2 237		2 218	
białko (g)	108,3	108,3		111,1		129,5		111,3	
tłuszcze ogółem (g)	65,3	65,9		71,3		69,5		67,2	
kwaszy tłuszczowe	30,5	30,3		31,1		31,1		30,5	
nasycone (g)									
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	
biłomnik (g)	37,5	37,3		54,5		40g		48,2	
sód	2497,6	3402,7		3050,7		2256,3		3560,5	

CZWARTEK 19.03.2026		JADŁOSPIS Bukowiec						localtelling	
PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYJAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
rzodkiewka 30g		burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną 30g		rzodkiewka 30g		burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną 30g		burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną 30g	
miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g	
twaróg plastry 60g	7	twaróg plastry 60g	7	twaróg plastry 60g	7	twaróg plastry 60g	7	twaróg plastry 60g	7
szynka drobiowa gotowana 60g		szynka drobiowa gotowana 60g		szynka drobiowa gotowana 60g		szynka drobiowa gotowana 80g		szynka drobiowa gotowana 60g	
26				gruszka 150g		gruszka 150g			
krem z warzyw (ziemniaki 100g, brokuł, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	9	krem z warzyw (ziemniaki 100g, brokuł, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	9	krem z warzyw (ziemniaki 100g, brokuł, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	9	krem z warzyw (ziemniaki 100g, brokuł, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	9	krem z warzyw (ziemniaki 100g, brokuł, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	9
pieczeń rzymska w sosie chrzanowym (mięso wieprzowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, jaja, olej rzepakowy, chrzan)	3,9	pulpet wieprzowy duszony w sosie koperkowym (mięso wieprzowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g, olej rzepakowy)	1a,9	pieczeń rzymska w sosie chrzanowym (mięso wieprzowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, jaja, olej rzepakowy, chrzan)	3,9	pulpet wieprzowy duszony w sosie koperkowym (mięso wieprzowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g, olej rzepakowy)	1a,9	pulpet wieprzowy duszony w sosie koperkowym (mięso wieprzowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g, olej rzepakowy)	1a,9
kasza bulgur 150g	1a	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		bukiet warzyw z wody 120g	
herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml	
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1a,1b	pieczywo pszenne 100g	1a	pieczywo pszenne razowe 120g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1a,1b	pieczywo graham 120g	1a
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 cukinii (cukinia, olej, nać pietruszki) 30g		papryka zielona 30g		pasta z cukinii (cukinia, olej, nać pietruszki) 30g		pasta z cukinii (cukinia, olej, nać pietruszki) 30g	
roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g	
szynka z indyka kanapkowa 60g		szynka z indyka kanapkowa 60g		szynka z indyka kanapkowa 60g		szynka z indyka kanapkowa 60g		szynka z indyka kanapkowa 60g	
sałatka ziemniaczana (ziemniaki) z szynką drobiową gotowaną, jajkiem (80g, 250g)	3,7	sałatka ziemniaczana (ziemniaki) z szynką drobiową gotowaną, jajkiem (80g, 250g)	3,7	sałatka ziemniaczana (ziemniaki) z szynką drobiową gotowaną, jajkiem (80g, 250g)	3,7	sałatka ziemniaczana (ziemniaki) z szynką drobiową gotowaną, jajkiem (80g, 250g)	3,7	sałatka ziemniaczana (ziemniaki) z szynką drobiową gotowaną, jajkiem (80g, 250g)	3,7
na twardo, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym 80g,20g,50g)		na miękko, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym 80g,20g,50g)		na twardo, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym 80g,20g,50g)		na miękko, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym 80g,20g,50g)		na miękko, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym 80g,20g,50g)	
PM maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7
energia (kcal)	2 143	2 213		2 287		2 294		2 279	
białko (g)	124	135,1		138		144,1		139,5	
tłuszcze ogółem (g)	50,2	53,5		59		57,7		55,1	
kwaszy tłuszczowe	18	18,1		18,8		19		18,2	
nasycone (g)									
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	
sód	2033,9	2978,3		2229,2		1310		3198,8	

PIĄTEK 20.03.2026		JADŁOSPIS Bukowiec						catering	
PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYJAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIALKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
papryka żółta 30g		dynia gotowana, kostka 30g		papryka żółta 30g		dynia gotowana, kostka 30g		dynia gotowana, kostka 30g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
serek kanapkowy 60g	7	serek kanapkowy 60g	7	serek kanapkowy 60g	7	serek kanapkowy 60g	7	serek kanapkowy 60g	7
żywiecka plastry 60g		żywiecka plastry 60g		żywiecka plastry 60g		żywiecka plastry 60g		żywiecka plastry 60g	
25				jabłko 150g		jabłko 150g			
zupa fasolkowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny, cukinia 100g, ziemniaki 100g, fasolka zielona 50g)	1a	zupa fasolkowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny, cukinia 100g, ziemniaki 100g, fasolka zielona 50g)	1a	zupa fasolkowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny razowy, cukinia 100g, ziemniaki 100g, fasolka zielona 50g)	1a	zupa fasolkowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny, cukinia 100g, ziemniaki 100g, fasolka zielona 50g)	1a	zupa fasolkowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny, cukinia 100g, ziemniaki 100g, fasolka zielona 50g)	1a
mintaj pieczony z tymiankiem (mintaj 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, olej rzepakowy 5g)	4,9	mintaj pieczony z tymiankiem (mintaj 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, olej rzepakowy 5g)	4,9	mintaj pieczony z tymiankiem (mintaj 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, olej rzepakowy 5g)	4,9	mintaj pieczony z tymiankiem (mintaj 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, olej rzepakowy 5g)	4,9	mintaj pieczony z tymiankiem (mintaj 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, olej rzepakowy 5g)	4,9
ziemniaki z wody z koperkiem 200g		ziemniaki z wody z koperkiem 200g		ziemniaki z wody z koperkiem 200g		ziemniaki z wody z koperkiem 200g		ziemniaki z wody z koperkiem 200g	
colesław (kapusta, marchew, majonez, ziola, sól, pieprz) 120g	3	burak tarty 120g		colesław (kapusta, marchew, majonez, ziola, sól, pieprz) 120g	3	burak tarty 120g		burak tarty 120g	
herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml	
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
ogórek zielony 30g		pasta z cukinii (cukinia, koper, sól, olej) 30g		ogórek zielony 30g		pasta z cukinii (cukinia, koper, sól, olej) 30g		pasta z cukinii (cukinia, koper, sól, olej) 30g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
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	kurczakiem (ryż brązowy 150g, cukinia, marchew, papryka czerwona, kurczak 100g, olej).	7	ryż zapiekany z warzywami i kurczakiem (ryż brązowy 150g, cukinia, marchew, kurczak 100g, olej).	7	ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem (ryż biały 150g, mleko, mus jabłkowy 100g, cynamon, olej).	7
pasta twarogowa z koperkiem (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g, koper) 60g	7	pasta twarogowa z koperkiem (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g, koper) 60g	7	pasta twarogowa z koperkiem (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g, koper) 60g	7	pasta twarogowa z koperkiem (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g, koper) 60g	7	pasta twarogowa z koperkiem (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g, koper) 60g	7
26 jogurt naturalny 150ml	7	jogurt naturalny 150ml	7	jogurt naturalny 150ml	7	jogurt naturalny 150ml	7	jogurt naturalny 150ml	7
energia (kcal)	2 191	2 186		2 283		2 283		2 219	
białko (g)	96,8	96,9		96,6		103,3		99,8	
tluszcz ogółem (g)	66,6	67,2		72,8		71,4		68,5	
kwaszy tłuszczowe nasycone (g)	28,3	28,1		28,9		29,2		28,3	
węglowodany ogółem (g)	310,3	314,5		332		317,4		321	
mono i disacharydy (g)	58,5	58,1		50,9		57,1		59,8	
błotnik (g)	35,5	35,8		53,3		38,7		46,1	
sól	3105,7	3545,8		3275,7		3183,4		3188,6	

SOBOTA 21.03.2026			JADŁOSPIS Bukowiec			LOGO			
PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOŚCZASNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	ŁATWOŚCZASNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY
inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto)) 200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto)) 200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto)) 200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto)) 200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto)) 200ml	1b,1c,7
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
ogórek kiszony 30g		marchew gotowana, kostka 30g		ogórek kiszony 30g		marchew gotowana, kostka 30g		marchew gotowana, kostka 30g	
kietki słonecznika 10g		kietki słonecznika 10g		kietki słonecznika 10g		kietki słonecznika 10g		kietki słonecznika 10g	
pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziota, sól, pieprz) 100g	3	pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziota, sól, pieprz) 100g	3	pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziota, sól, pieprz) 100g	3	pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziota, sól, pieprz) 100g	3	pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziota, sól, pieprz) 100g	3
szynka wiejska gotowana 60g		szynka wiejska gotowana 60g		szynka wiejska gotowana 60g		szynka wiejska gotowana 80g		szynka wiejska gotowana 60g	
			banan zielony 1szt			banan 1szt			
zupa pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki) 300g	1a,9	zupa pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki) 300g	1a,9	zupa pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny razowy 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki) 300g	1a,9	zupa pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki) 300g	1a,9	zupa jarzynowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki, ziemniaki, marchew, pietruszka) 300g	1a,9
pulpet z soczewicy duszony w sosie pietruszkowym (jaja 90g, soczewica 100g, marchew, pancos, pomidory z puszeki, pietruszka, koper) 200g	1a,3	pulpet z tofu duszony w sosie pietruszkowym (jaja 90g, tofu naturalne 100g, marchew, pancos, pomidory z puszeki, pietruszka, koper) 200g	1a,3,9	pulpet z soczewicy duszony w sosie pietruszkowym (jaja 90g, soczewica 100g, marchew, pancos, pomidory z puszeki, pietruszka, koper) 200g	1a,3	pulpet z tofu duszony w sosie pietruszkowym (jaja 90g, tofu naturalne 100g, marchew, pancos, pomidory z puszeki, pietruszka, koper) 200g	1a,3,9	pulpet z tofu duszony w sosie pietruszkowym (jaja 90g, tofu naturalne 100g, marchew, pancos, pomidory z puszeki, pietruszka, koper) 200g	1a,3,9
ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g	
surówka z selera i 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	
ogórek zielony 30g		pasta z marchewki z pietruszką (marchew, pietruszka nać, sól, olej) 30g		ogórek zielony 30g		pasta z marchewki z pietruszką (marchew, pietruszka nać, sól, olej) 30g		pasta z marchewki z pietruszką (marchew, pietruszka nać, sól, olej) 30g	
roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g	
mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7
naleśnik parowany z mięsem mielonym i warzywami (mąka pszenna 50g, jaja 60g, mielone z kurczaka 20g, ser żółty 30g, cukinia 30g, oliwki czarne, papryka czerwona) 200g	1a,3,7	naleśnik parowany z mięsem mielonym i warzywami (mąka pszenna 50g, jaja 60g, mielone z kurczaka 20g, ser żółty odtłuszczony 30g, cukinia 30g, oliwki czarne) 200g	1a,3,7	pszenka razowa 50g, jaja 60g, mielone z kurczaka 20g, ser żółty 30g, cukinia 30g, oliwki czarne, papryka czerwona) 200g	1a,3,7	pszenka 50g, jaja 60g, mielone z kurczaka 20g, ser żółty 30g, cukinia 30g, oliwki czarne, papryka czerwona) 200g	1a,3,7	naleśnik parowany z mięsem mielonym i warzywami (mąka pszenna 50g, jaja 60g, mielone z kurczaka 20g, ser żółty odtłuszczony 30g, cukinia 30g) 200g	1a,3,7
kefir 150ml	7	kefir 150ml	7	kefir 150ml	7	kefir 150ml	7	kefir 150ml	7
2289		2273		2342		2338		2317	
138,3		137,3		138,1		145,5		138,3	
65,3		65,9		71,3		69,5		67,2	
30,5		30,3		31,1		31,1		30,5	
304,3		304,9		315,4		300,9		315	
58,8		57,7		55,9		59,1		61	
37,5		37,3		54,5		40g		48,2	
2497,6		3402,7		3050,7		2256,3		3560,5	

NIEDZIELA 22.03.2026				JADŁOSPIS Bukowiec										
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY
inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto)) 200ml		1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto)) 200ml		1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto)) 200ml		1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto)) 200ml		1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto)) 200ml		1b,1c,7
pieczywo pszenno-żytnie 90g		1a,1b	pieczywo pszenne 90g		1a	pieczywo pszenne razowe 90g		1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g		1a,1b	pieczywo graham 90g		1a
masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło extra 10g		7
pomidor 60g			pomidor 60g			pomidor 60g			pomidor 60g			pomidor 60g		
ogórek kiszony 30g			dynia gotowana, kostka 30g			ogórek kiszony 30g			dynia gotowana, kostka 30g			dynia gotowana, kostka 30g		
miks sałat 10g			miks sałat 10g			miks sałat 10g			miks sałat 10g			miks sałat 10g		
fritata z pieca warzywna (jaja 90g, szpinak 50g, cukinia 50g, olej 100g		3	fritata z pieca warzywna (jaja 90g, szpinak 50g, cukinia 50g, olej 100g		3	fritata z pieca warzywna (jaja 90g, szpinak 50g, cukinia 50g, olej 100g		3	fritata z pieca warzywna (jaja 90g, szpinak 50g, cukinia 50g, olej 100g		3	fritata z pieca warzywna (jaja 90g, szpinak 50g, cukinia 50g, olej 100g		3
rzepakowy 5g, sól, pieprz) 60g			rzepakowy 5g, sól, pieprz) 60g			rzepakowy 5g, sól, pieprz) 60g			rzepakowy 5g, sól, pieprz) 60g			rzepakowy 5g, sól, pieprz) 60g		
połędwica sopocka			połędwica sopocka			połędwica sopocka			połędwica sopocka			połędwica sopocka		
						gruszka 1szt			gruszka 1szt					
rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g		1a,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g		1a,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem ryżowym 150g		9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g		1a,9	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g		1a,9
pieczone udko kurczaka po staropolsku (kurczak 120g, słodka papryka, rozmaryn, tymianek, olej rzepakowy)		150g	pieczone udko kurczaka po staropolsku (kurczak 120g, słodka papryka, rozmaryn, tymianek, olej rzepakowy)		150g	pieczone udko kurczaka po staropolsku (kurczak 120g, słodka papryka, rozmaryn, tymianek, olej rzepakowy)		150g	pieczone udko kurczaka po staropolsku (kurczak 120g, słodka papryka, rozmaryn, tymianek, olej rzepakowy)		150g	pieczone udko kurczaka po staropolsku (kurczak 120g, słodka papryka, rozmaryn, tymianek, olej rzepakowy)		150g
ziemniaki z wody 200g			ziemniaki z wody 200g			ziemniaki z wody 200g			ziemniaki z wody 200g			ziemniaki z wody 200g		
gotowana czerwona kapusta, olej rzepakowy, nać pietruszki, sól 120g			buraki tarte (burak, olej rzepakowy, nać pietruszki) 120g			surówka z czerwonej kapusty, olej rzepakowy, nać pietruszki, sól 120g			buraki tarte (burak, olej rzepakowy, nać pietruszki) 120g			buraki tarte (burak, olej rzepakowy, nać pietruszki) 120g		
herbata owocowa 250ml			herbata owocowa 250ml			herbata owocowa 250ml			herbata owocowa 250ml			herbata owocowa 250ml		
herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml		
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 dyni i marchwii (dynia, marchew gotowane, sól, pietruszka nać, olej) 30g			papryka zielona 30g			pasta z dyni i marchwii (dynia, marchew gotowane, sól, pietruszka nać, olej) 30g			pasta z dyni i marchwii (dynia, marchew gotowane, sól, pietruszka nać, olej) 30g		
sałata masłowa 10g			sałata masłowa 10g			sałata masłowa 10g			sałata masłowa 10g			sałata masłowa 10g		
twaróg plastry 60g		7	twaróg plastry 60g		7	twaróg plastry 60g		7	twaróg plastry 60g		7	twaróg plastry 60g		7
pasta rybna z makreli (makrela w sosie własnym, ser sałatkowy odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka) 100g		3,4	pasta rybna z makreli (makrela w sosie własnym, ser sałatkowy odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka) 100g		3,4	pasta rybna z makreli (makrela w sosie własnym, ser sałatkowy odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka) 100g		3,4	pasta rybna z makreli (makrela w sosie własnym, ser sałatkowy odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka) 100g		3,4	pasta rybna z makreli (makrela w sosie własnym, ser sałatkowy odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka) 100g		3,4
serek homogenizowany b/c 130g		7	serek homogenizowany b/c 130g		7	serek homogenizowany b/c 130g		7	serek homogenizowany b/c 130g		7	serek homogenizowany b/c 130g		7
2133			2111			2225			2232			2162		
117,5			117,3			119,2			126,3			120,4		
62,5			63			68,8			67,1			64,4		
25,5			25,3			26,1			26,1			25,5		
284,7			284,2			306,4			292,1			296,1		
51,6			52,6			54			50,7			53,5		
30,5			29,9			48,3			34,3			41,7		
2333,3			3240,80			2503,4			1441,3			3419,90		

energia (kcal)	2 133
białko (g)	117,5
tłuszcze ogółem (g)	62,5
kwasoty tłuszczowe	25,5
węglowodany ogółem (g)	284,7
mono i disacharydy (g)	51,6
błonnik (g)	30,5
sól	2333,3

PONIEDZIAŁEK 23.03.2026			JADŁOSPIS Bukowiec			catering								
PODSTAWOWA		ALER	LATWOŚCIANNA		ALER	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAIALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALER	RODZAJOWA		ALER	LATWOŚCIANNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POMIĘDZAJĄCYCH WYDŁ. SIŁY ŻYWIENIOWEJ		ALER
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
papryka konserwowa	30g		marchew z wody, kostka	30g		papryka konserwowa	30g		marchew z wody, kostka	30g		marchew z wody, kostka	30g	
miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g	
serek kanapkowy bazyliowy	80g	7	serek kanapkowy bazyliowy	80g	7	serek kanapkowy bazyliowy	80g	7	serek kanapkowy bazyliowy	80g	7	serek kanapkowy bazyliowy	80g	7
szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g	
						sok pomidorowy	150ml		sok pomidorowy	150ml				
zupa fasolkowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny, cukinia 100g, ziemniaki 50g, fasolka zielona 50g)	300g	1a,9	zupa fasolkowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny, cukinia 100g, ziemniaki 50g, fasolka zielona 50g)	300g	1a,9	zupa fasolkowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny razowy, cukinia 100g, ziemniaki 50g, fasolka zielona 50g)	300g	1a,9	zupa fasolkowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny, cukinia 100g, ziemniaki 50g, fasolka zielona 50g)	300g	1a,9	zupa fasolkowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny, cukinia 100g, ziemniaki 50g, fasolka zielona 50g)	300g	1a,9
zrazik wieprzowy duszony w sosie własnym (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy)	200g	1a,9	zrazik wieprzowy duszony w sosie własnym (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy)	200g	1a,9	zrazik wieprzowy duszony w sosie własnym (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy)	200g	1a,9	zrazik wieprzowy duszony w sosie własnym (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy)	200g	1a,9	zrazik wieprzowy duszony w sosie własnym (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy)	200g	1a,9
ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g	
surówka z białej kapusty z koperkiem, olej rzepakowy, ziota, sól	120g		burak tarty (burak, olej, pietruszka, sól)	120g		surówka z białej kapusty z koperkiem, olej rzepakowy, ziota, sól	120g		burak tarty (burak, olej, pietruszka, sól)	120g		burak tarty (burak, olej, pietruszka, sól)	120g	
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
rzodkiewka	30g		dynia gotowana, kostka	30g		rzodkiewka	30g		dynia gotowana, kostka	30g		dynia gotowana, kostka	30g	
sałata zielona masłowa	10g		sałata zielona masłowa	10g		sałata zielona masłowa	10g		sałata zielona masłowa	10g		sałata zielona masłowa	10g	
kietbasa drobiowa z wody	60g		kietbasa drobiowa z wody	60g		kietbasa drobiowa z wody	60g		kietbasa drobiowa z wody	60g		kietbasa drobiowa z wody	60g	
ser żółty	80g	7	ser żółty odtłuszczony	80g	7	ser żółty	80g	7	ser żółty	80g	7	ser żółty odtłuszczony	80g	7
maślanka	150ml	7	maślanka	150ml	7	maślanka	150ml	7	maślanka	150ml	7	maślanka	150ml	7
2 143			2 213			2 287			2 294			2 279		
124			135,1			138			144,1			139,5		
50,2			53,5			59			57,7			55,1		
18			18,1			18,8			19			18,2		
310,1			313,2			325,1			310,4			328,3		
58,9			56,2			56,8			57,9			56,3		
35,1			35,1			53,8			39,2			49,9		
2033,9			2978,3			2229,2			1310			3198,8		

WTOREK 24.03.2026		JADŁOSPIS Bukowiec							
PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWIAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
ogórek zielony 30g		plastry buraka gotowanego z pietruszką 30g		ogórek zielony 30g		plastry buraka gotowanego z pietruszką 30g		plastry buraka gotowanego z pietruszką 30g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
pierś z indyka gotowana 60g		pierś z indyka gotowana 60g		pierś z indyka gotowana 60g		pierś z indyka gotowana 60g		pierś z indyka gotowana 60g	
serek grani z ziołami 80g	7	serek grani z ziołami 80g	7	serek grani z ziołami 80g	7	serek grani z ziołami 80g	7	serek grani z ziołami 80g	7
24				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 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
polędwica z indyka pieczona w rękawie w sosie ziołowym (mięso drobiowe 120g, olej rzepakowy, zioła)		polędwica z indyka pieczona w rękawie w sosie ziołowym (mięso drobiowe 120g, olej rzepakowy, zioła)		polędwica z indyka pieczona w rękawie w sosie ziołowym (mięso drobiowe 120g, olej rzepakowy, zioła)		polędwica z indyka pieczona w rękawie w sosie ziołowym (mięso drobiowe 120g, olej rzepakowy, zioła)		polędwica z indyka pieczona w rękawie w sosie ziołowym (mięso drobiowe 120g, olej rzepakowy, zioła)	
ziemniak z wody 200g		ziemniak z wody 200g		ziemniak z wody 200g		ziemniak z wody 200g		ziemniak z wody 200g	
surówka z białej rzodkwi, olej rzepakowy, zioła, sól 120g		marchewka baby 120g		surówka z białej rzodkwi, olej rzepakowy, zioła, sól 120g		marchewka baby 120g		marchewka baby 120g	
herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml	
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
papryka żółta 30g		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		pasta z cukinii z tymiankiem (cukinia, tymianek, olej, sól, pieprz) 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
pasta rybna (szprotka w sosie pomidorowym 60g, natka pietruszki, sól) 60g	4	pasta rybna (szprotka w sosie pomidorowym 60g, natka pietruszki) 60g	4	pasta rybna (szprotka w sosie pomidorowym 60g, natka pietruszki) 60g	4	pasta rybna (szprotka w sosie pomidorowym 60g, natka pietruszki) 60g	4	pasta rybna (szprotka w sosie własnym 60g, natka pietruszki) 60g	4
maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7
energia (kcal)	2 144	2 123		2 216		2 228		2 226	
białko (g)	108,4	108,2		107,1		114,2		112,8	
tłuszcze ogółem (g)	74,1	74,6		77,6		76,4g		77,5	
kwasów tłuszczowych nasyconych (g)	32,1	31,9		32,8		33,1		32,8	
węglowodany ogółem (g)	265,8	265,3		290,3		276,1		284,9	
mono i disacharydy (g)	56	57		51,3		58,1		58,8	
błonnik (g)	21,5	20,9		36,4		22,3		32,1	
sód	2064,4	2971,9		3189		2237,6		3157,5	

ŚRODA 25.03.2026									
JADŁOSPIS Bukowiec									
PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIALKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pomidor 60g papryka konserwowa 30g sałata zielona 10g kiełkasa parówkowa z wody 120g ser żółty 60g	1a,1b 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masło extra 10g pomidor 60g marchewka baby z wody 30g sałata zielona 10g kiełkasa parówkowa z wody 120g ser żółty odtłuszczony 60g	1a 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne razowe 90g masło extra 10g pomidor 60g papryka konserwowa 30g sałata zielona 10g kiełkasa parówkowa z wody 120g ser żółty 60g	1a 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pomidor 60g marchewka baby z wody 30g sałata zielona 10g kiełkasa parówkowa z wody 120g ser żółty 80g	1a,1b 7	herbata czarna 250ml pieczywo graham 90g masło extra 10g pomidor 60g marchewka baby z wody 30g sałata zielona 10g kiełkasa parówkowa z wody 120g ser żółty odtłuszczony 60g	1a 7
25				mandarynka 100g		mandarynka 100g			
zupa z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, pietruszka 50g, seler 20g, pietruszka nać) 300g pierogi z mięsem z wody z karmelizowaną cebulką (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, mięso wieprzowe mielone 50g, ziola, cebula) 200g bukiet warzyw z wody 120g herbata owocowa 250ml	9 1a,3	zupa z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, pietruszka 50g, seler 20g, pietruszka nać) 300g pierogi z mięsem z wody (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, mięso wieprzowe mielone 50g, ziola) 200g bukiet warzyw z wody 120g herbata owocowa 250ml	9 1a,3	zupa z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, pietruszka 50g, seler 20g, pietruszka nać) 300g pierogi z mięsem z wody (mąka pszenna razowa 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, mięso wieprzowe mielone 50g, ziola, cebula) 200g bukiet warzyw z wody 120g herbata owocowa 250ml	9 1a,3	zupa z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, pietruszka 50g, seler 20g, pietruszka nać) 300g pierogi z mięsem z wody (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, mięso wieprzowe mielone 50g, ziola) 200g bukiet warzyw z wody 120g herbata owocowa 250ml	9 1a,3	zupa z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, pietruszka 50g, seler 20g, pietruszka nać) 300g pierogi z mięsem z wody (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, mięso wieprzowe mielone 50g, ziola) 200g bukiet warzyw z wody 120g herbata owocowa 250ml	9 1a,3
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pomidor 60g rzodkiewka 30g sałata zielona 10g twaróg półtłusty w plasterach 100g szynka wieprzowa gotowana 60g maślanka 150g	1a,1b 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masło extra 10g pomidor 60g pasta z pieczonego buraka (burak, olej, sól, pietruszka nać) 30g sałata zielona 10g twaróg półtłusty w plasterach 100g szynka wieprzowa gotowana 60g maślanka 150g	1a 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne razowe 90g masło extra 10g pomidor 60g rzodkiewka 30g sałata zielona 10g twaróg półtłusty w plasterach 100g szynka wieprzowa gotowana 60g maślanka 150g	1a 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pomidor 60g pasta z pieczonego buraka (burak, olej, sól, pietruszka nać) 30g sałata zielona 10g twaróg półtłusty w plasterach 100g szynka wieprzowa gotowana 60g maślanka 150g	1a,1b 7	herbata czarna 250ml pieczywo graham 90g masło extra 10g pomidor 60g pasta z pieczonego buraka (burak, olej, sól, pietruszka nać) 30g sałata zielona 10g twaróg półtłusty w plasterach 100g szynka wieprzowa gotowana 60g maślanka 150g	1a 7
energia (kcal)	2 181	2 159		2 162		2 260		2 099	
białko (g)	99,7	99,5		101,3		107,9		102,5	
tluszcz ogółem (g)	71,1	71,6		72,2		76,2		67,8	
kwas tłuszczowy 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	
biotynnik (g)	26,1	25,4		42,6		29,3		36	
sól	2019,3	2926,8		2189,3		1125,1		3105,8	

	CZWARTEK 26.03.2026			JADŁOSPIS Bukowiec								
	PODSTAWOWA	ALBERNEM	LATWOSTRAWNA	ALBERNEM	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁODANÓW	ALBERNEM	BOGATOBIĄŁKOWA	ALBERNEM	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUŻAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALBERNEM		
	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pomidor 60g ogórek zielony 30g miks sałat 10g serek wiejski z ziołami 80g szynka wieprzowa kanapkowa 60g	 1a,1b 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masło extra 10g pomidor 60g burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną 30g miks sałat 10g serek wiejski z ziołami 80g szynka wieprzowa kanapkowa 60g	 1a 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne razowe 90g masło extra 10g pomidor 60g ogórek zielony 30g miks sałat 10g serek wiejski z ziołami 80g szynka wieprzowa kanapkowa 60g	 1a 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pomidor 60g burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną 30g miks sałat 10g serek wiejski z ziołami 80g szynka wieprzowa kanapkowa 60g	 1a,1b 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pomidor 60g burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną 30g miks sałat 10g serek wiejski z ziołami 80g szynka wieprzowa kanapkowa 60g	 1a 7 7		
25					jabłtko 150g		jabłtko 150g					
O d o g o r z k a j A	zupa pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki)	300g	1a,9	zupa pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki)	300g	1a,9	zupa pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki)	300g	1a,9	zupa jarzynowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki, ziemnaki, marchew, pietruszka)	300g	1a,9
	kieszonki drobiowe duszone nadziewane szpinakiem (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, odtuszczony ser żółty, szpinak, olej rzepakowy, koper, sól, ziota)	200g	7,9	kieszonki drobiowe duszone nadziewane szpinakiem (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, odtuszczony ser żółty, szpinak, olej rzepakowy, koper, sól, ziota)	200g	7,9	kieszonki drobiowe duszone nadziewane szpinakiem (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, odtuszczony ser żółty, szpinak, olej rzepakowy, koper, sól, ziota)	200g	7,9	kieszonki drobiowe duszone nadziewane szpinakiem (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, odtuszczony ser żółty, szpinak, olej rzepakowy, koper, sól, ziota)	200g	7,9
	kasza bulgur 150g	1a	kasza bulgur 150g	1a	kasza bulgur 150g	1a	kasza bulgur 150g	1a	kasza bulgur 150g	1a		
	tarta marchewka 50g z jabłkiem 50g, z sokiem z cytryny z natką pietruszki, olej rzepakowy	120g		tarta marchewka 50g z jabłkiem 50g, z sokiem z cytryny z natką pietruszki, olej rzepakowy	120g		tarta marchewka 50g z jabłkiem 50g, z sokiem z cytryny z natką pietruszki, olej rzepakowy	120g		tarta marchewka 50g z jabłkiem 50g z natką pietruszki, olej rzepakowy	120g	
	herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml			
	herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml			
	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a		
	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7		
	pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g			
	ogórek zielony 30g		pasta z pieczonej dynii i marchewki (dynia, marchew, ziota, olej)		ogórek zielony 30g		pasta z pieczonej dynii i marchewki (dynia, marchew, ziota, olej)		pasta z pieczonej dynii i marchewki (dynia, marchew, ziota, olej)			
roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g				
sałatka ryżowa (ryż biały 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na twardo 60g, ogórkiem kiszonym 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g)	250g	3,4,7	sałatka ryżowa (ryż biały 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na twardo 60g, ogórkiem kiszonym 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g)	250g	3,4,7	sałatka ryżowa (ryż brązowy 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na twardo 60g, ogórkiem kiszonym 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g)	250g	3,4,7	sałatka ryżowa (ryż biały 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na twardo 60g, ogórkiem kiszonym 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g)	250g	3,4,7	
mozzarella plastery 60g	7	mozzarella plastery 60g	7	mozzarella plastery 60g	7	mozzarella plastery 60g	7	mozzarella plastery 60g	7			
n	jogurt naturalny 150ml	7	jogurt naturalny 150ml	7	jogurt naturalny 150ml	7	jogurt naturalny 150ml	7	jogurt naturalny 150ml	7		
energia (kcal)	2 195		2 169		2 288		2 295		2 229			
białko (g)	106,5		106,1		108,3		114,2		109,4			
tluszcz ogółem (g)	68,4		68,7		74,6		73,2		70,1			
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	23,8		23,6		24,4		24,6		23,8			
mono i disacharydy (g)	299,7		298,1		321,4		308		312,9			
sól	49		50		41,4		58,7		51,8			
błonnik (g)	33,1		32		50,9		37,3		45,4			
sdd	2930,6		3840,5		3100,7		2228,8		4055,1			

PIĄTEK 27.03.2026			JADŁOSPIS Bukowiec										Dietetyka		
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a	
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		
oliwki czarne połówki	30g		oliwki czarne połówki	30g		oliwki czarne połówki	30g		oliwki czarne połówki	30g		marchewki baby z wody	30g		
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		
szynka drobiowa kanapkowa	60g		szynka drobiowa kanapkowa	60g		szynka drobiowa kanapkowa	60g		szynka drobiowa kanapkowa	60g		szynka drobiowa kanapkowa	60g		
jaja na twardo	100g	3	jaja na miękko	100g	3	jaja na twardo	100g	3	jaja na miękko	100g	3	jaja na miękko	100g	3	
25															
						jabłko	150g		jabłko	150g					
O B I A D	zupa z zielonego groszku (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, groszek zielony 50g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, nać)	300g	9	zupa z zielonego groszku (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, groszek zielony 50g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, nać)	300g	9	zupa z zielonego groszku (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, groszek zielony 50g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, nać)	300g	9	zupa z zielonego groszku (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, groszek zielony 50g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, nać)	300g	9	zupa jarzynowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki, ziemniaki, marchew, pietruszka)	300g	1a,9
	dorsz duszony z tymiankiem (dorsz 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, olej)	200g	4,9	dorsz duszony z tymiankiem (dorsz 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, olej)	200g	4,9	dorsz duszony z tymiankiem (dorsz 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, olej)	200g	4,9	dorsz duszony z tymiankiem (dorsz 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, olej)	200g	4,9	dorsz duszony z tymiankiem (dorsz 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, olej)	200g	4,9
	ziemniaki z wody	200g	7	ziemniaki z wody	200g	7	ziemniaki z wody	200g	7	ziemniaki z wody	200g	7	ziemniaki z wody	200g	7
	kapusta kiszona z marchewką, olej rzepakowy, pietruszka nać	120g		bukiet warzyw z wody	120g		kapusta kiszona z marchewką, olej rzepakowy, pietruszka nać	120g		bukiet warzyw z wody	120g		bukiet warzyw z wody	120g	
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
A L E R G I A C J A	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek zielony	30g		pasta z pieczonej dynii i marchewki (dynia, marchew, sól, olej, ziola)	30g		ogórek zielony	30g		pasta z pieczonej dynii i marchewki (dynia, marchew, sól, olej, ziola)	30g		pasta z pieczonej dynii i marchewki (dynia, marchew, sól, olej, ziola)	30g	
	roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g	
	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7
kurczak (gotowany) w galarecie	60g		kurczak (gotowany) w galarecie	60g		kurczak (gotowany) w galarecie	60g		kurczak (gotowany) w galarecie	60g		kurczak (gotowany) w galarecie	60g		
K	kefir	150g	7	kefir	150g	7	kefir	150g	7	kefir	150g	7	kefir	150g	7

SOBOTA 28.03.2026		JADŁOSPIS Bukowiec							
PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYŚWALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIALKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY
inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto)) 200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto)) 200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto)) 200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto)) 200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto)) 200ml	1b,1c,7
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
ogórek kiszony 30g		marchew baby, gotowana 30g		ogórek kiszony 30g		marchew baby, gotowana 30g		marchew baby, gotowana 30g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
serek wiejski 80g	7	serek wiejski 80g	7	serek wiejski 80g	7	serek wiejski 80g	7	serek wiejski 80g	7
szynka wieprzowa parzona 80g		szynka wieprzowa parzona 80g		szynka wieprzowa parzona 80g		szynka wieprzowa parzona 80g		szynka wieprzowa parzona 80g	
28				gruszka 150g		gruszka 150g			
zupa ogórkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ogórek kiszony 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola) 300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola) 300g	9	zupa ogórkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ogórek kiszony 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola) 300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola) 300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola) 300g	9
pieczony kotlet pieczarkowy 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, pank, koper) 200g	1,3	pieczony kotlet pieczarkowy 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, pank, koper) 200g	1,3	pieczony kotlet jajeczny z kalafiolem w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, pank, koper) 200g	1,3
ziemniak młody z wody z pietruszką 200g		ziemniak młody z wody z pietruszką 200g		ziemniak młody z wody z pietruszką 200g		ziemniak młody z wody z pietruszką 200g		ziemniak młody z wody z pietruszką 200g	
surówka z selera i jabłka, olej rzepakowy, ziola, sól 120g	9	seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, ziola 120g	9	surówka z selera i jabłka, olej rzepakowy, ziola, sól 120g	9	seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, ziola 120g	9	seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, ziola 120g	9
herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml	
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
ogórek zielony 30g		burak plastry 30g		ogórek zielony 30g		burak plastry 30g		burak plastry 30g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
szynka z indyka kanapkowa 60g		szynka z indyka kanapkowa 60g		szynka z indyka kanapkowa 60g		szynka z indyka kanapkowa 60g		szynka z indyka kanapkowa 60g	
sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie (marchew 20g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, szynka drobiowa gotowana 50g, jogurt naturalny 20g, sól, pieprz, ziola) 100g	7	sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie (marchew 20g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, szynka drobiowa gotowana 50g, jogurt naturalny 20g, sól, pieprz, ziola) 100g	7	sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie (marchew 20g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, szynka drobiowa gotowana 50g, jogurt naturalny 20g, sól, pieprz, ziola) 100g	7	sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie (marchew 20g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, szynka drobiowa gotowana 50g, jogurt naturalny 20g, sól, pieprz, ziola) 100g	7	sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie (marchew 20g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, szynka drobiowa gotowana 50g, jogurt naturalny 20g, sól, pieprz, ziola) 100g	7
PN 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
tluszcze ogółem (g)	96,9		97,5		90,8		92,9		86,5
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	36,5		36,4		29		32,3		28,4
węglowodany ogółem (g)	255,3		255,9		270,2		255,3		260
mono i disacharydy (g)	57,5		58,5		51,1		57,2		58,8
błonnik (g)	18,5		18,3		35,7		21		29,2
sód	3001		3906,1		3790,8		2622		4062,6

NIEDZIELA 29.03.2026		JADŁOSPIS Bukowiec										Kalkulacja			
PODSTAWOWA		ALTERN	ŁATWOSTRAWNA		ALTERN	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALTERN	BOGATOBIAŁKOWA		ALTERN	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALTERN	
inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))		200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7
pieczywo pszenno-żytnie		90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
masło extra		10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
pomidor		60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
papryka żółta		30g		plastry buraka z zieloną pietruszką	30g		papryka żółta	30g		plastry buraka z zieloną pietruszką	30g		plastry buraka z zieloną pietruszką	30g	
miks sałat		10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g	
serek kanapkowy z ziołami		100g	7	serek kanapkowy z ziołami	100g	7	serek kanapkowy z ziołami	100g	7	serek kanapkowy z ziołami	100g	7	serek kanapkowy z ziołami	100g	7
szynka wieprzowa konserwowa		60g		szynka wieprzowa parzona	60g		szynka wieprzowa konserwowa	60g		szynka wieprzowa konserwowa	60g		szynka wieprzowa parzona	60g	
26							jabłko	150g		jabłko	150g				
rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g		300g	9,1	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	9,1	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem ryżowym 150g	300g	9,1	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	9,1	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g	300g	9,1
trybowane udko kurczaka duszone w łagodnym sosie porowym (mięso z kurczaka 100g, liście szpinaku, mąka pszenna, por, sól, pieprz, olej rzepakowy)		200g	1	trybowane udko kurczaka duszone w łagodnym sosie porowym (mięso z kurczaka 100g, liście szpinaku, mąka pszenna, por, sól, pieprz, olej rzepakowy)	200g	1	trybowane udko kurczaka duszone w łagodnym sosie porowym (mięso z kurczaka 100g, liście szpinaku, mąka pszenna, por, sól, pieprz, olej rzepakowy)	200g	1	trybowane udko kurczaka duszone w łagodnym sosie porowym (mięso z kurczaka 100g, liście szpinaku, mąka pszenna, por, sól, pieprz, olej rzepakowy)	200g	1	trybowane udko kurczaka duszone w sosie własnym (mięso z kurczaka 100g, liście szpinaku, mąka pszenna, sól, pieprz, olej rzepakowy)	200g	1
puree z ziemniaka i selera		200g	9	puree z ziemniaka i selera	200g	9	ziemniak z wody	200g	9	puree z ziemniaka i selera	200g	9	puree z ziemniaka i selera	200g	9
mizeria na jogurcie (ogórek 100g, jogurt naturalny 20g)		120g	7	bukiet warzyw z wody	120g	7	mizeria na jogurcie (ogórek 100g, jogurt naturalny 20g)	120g	7	bukiet warzyw z wody	120g	7	bukiet warzyw z wody	120g	7
herbata owocowa		250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
herbata czarna		250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie		90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
masło extra		10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
pomidor		60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
ogórek zielony		30g		pasta z marchewki z pietruszką (marchew, pietruszka nać, sól, olej)	30g		ogórek zielony	30g		pasta z marchewki z pietruszką (marchew, pietruszka nać, sól, olej)	30g		pasta z marchewki z pietruszką (marchew, pietruszka nać, sól, olej)	30g	
roszponka		10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g	
szynka drobiowa gotowana		60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g	
naleśnik na parze z twarogiem i dżemem (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy, twaróg półtłusty 50g, dżem 30g)		150g	1,3,7	naleśnik na parze z twarogiem i dżemem (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy, twaróg półtłusty 50g, dżem bez pestek 30g)	150g	1,3,7	naleśnik na parze z twarogiem i dżemem (mąka pszenna razowa 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy, twaróg półtłusty 50g, dżem b/c 30g)	150g	1,3,7	naleśnik na parze z twarogiem i dżemem (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy, twaróg półtłusty 50g, dżem 30g)	150g	1,3,7	naleśnik na parze z twarogiem i dżemem (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy, twaróg półtłusty 50g, dżem bez pestek 30g)	150g	1,3,7
serek homogenizowany b/c		130g	7	serek homogenizowany b/c	130g	7	serek homogenizowany b/c	130g	7	serek homogenizowany b/c	130g	7	serek homogenizowany b/c	130g	7
energia (kcal)		2 149		2 133		2 239		2 246		2 183					
białko (g)		111,6		111,6		111,9		118,7		114,7					
tłuszcz ogółem (g)		65,7		66,3		70,5		68,7		67,6					
kwasy tłuszczowe nasycone (g)		21,2		21,1		21,6		21,7		21,3					
węglowodany ogółem (g)		285,5		286,1		311,5		297,2		298					
mono i disacharydy (g)		54		55		48,3		54,4		55,9					
biłonnik (g)		26,1		25,9		43,9		29,3		37,8					
sód		1969,5		2274,6		1888,2		1999,7		2453,7					

PONIEDZIAŁEK 30.03.2026									
JADŁOSPIS Bukowiec									
PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIALKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pomidor 60g papryka żółta 30g miks sałat 10g mozzarella plastry 60g połudwica z warzywami 60g	1a,1b 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masło extra 10g pomidor 60g marchew w plastekach gotowana 30g miks sałat 10g mozzarella plastry 60g połudwica z warzywami 60g	1a 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne razowe 90g masło extra 10g pomidor 60g papryka żółta 30g miks sałat 10g mozzarella plastry 60g połudwica z warzywami 60g	1a 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pomidor 60g marchew w plastekach gotowana 30g miks sałat 10g mozzarella plastry 80g połudwica z warzywami 80g	1a,1b 7	herbata czarna 250ml pieczywo graham 90g masło extra 10g pomidor 60g marchew w plastekach gotowana 30g miks sałat 10g mozzarella plastry 60g połudwica z warzywami 60g	1a 7
24				mandarynka 80g		mandarynka 80g			
zupa pieczarkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, pieczarki ziemniaki,seler, nać) 300g mielony duszony w sosie warzywnym (mięso z indyka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, ziola, sól, pieprz, bułka tarta) 200g ziemniaki 200g sałatka (sałata zielona, marchew, ogórek zielony, sos vinegret, olej rzepakowy, ziola) 120g herbata owocowa 250ml	9 1a,9	krem z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki,seler, nać) 300g mielony duszony w sosie warzywnym (mięso z indyka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, ziola, sól, pieprz, bułka tarta) 200g ziemniaki 200g tarty burak (olej rzepakowy, ziola, sól) 120g herbata owocowa 250ml	9 1a,9	zupa pieczarkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, pieczarki ziemniaki,seler, nać) 300g mielony duszony w sosie warzywnym (mięso z indyka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, ziola, sól, pieprz, bułka tarta) 200g ziemniaki 200g sałatka (sałata zielona, marchew, ogórek zielony, sos vinegret, olej rzepakowy, ziola) 120g herbata owocowa 250ml	9 1a,9	krem z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki,seler, nać) 300g mielony duszony w sosie warzywnym (mięso z indyka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, ziola, sól, pieprz, bułka tarta) 200g ziemniaki 200g tarty burak (olej rzepakowy, ziola, sól) 120g herbata owocowa 250ml	9 1a,9	krem z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki,seler, nać) 300g mielony duszony w sosie warzywnym (mięso z indyka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, ziola, sól, pieprz, bułka tarta) 200g ziemniaki 200g tarty burak (olej rzepakowy, ziola, sól) 120g herbata owocowa 250ml	9 1a,9
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pomidor 60g ogórek zielony 30g szpinak liście 10g szynka drobiowa kanapkowa 60g pasta z twarogu (twaróg, jogurt, ziola, sól, pieprz) 60g jogurt naturalny 150g	1a,1b 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masło extra 10g pomidor 60g pasta z pieczonej dyni (dynia, pietruszka nać, sól, olej) 30g szpinak liście 10g szynka drobiowa kanapkowa 60g pasta z twarogu (twaróg, jogurt, ziola, sól, pieprz) 60g jogurt naturalny 150g	1a 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne razowe 90g masło extra 10g pomidor 60g ogórek zielony 30g szpinak liście 10g szynka drobiowa kanapkowa 60g pasta z twarogu (twaróg, jogurt, ziola, sól, pieprz) 60g jogurt naturalny 150g	1a 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pomidor 60g pasta z pieczonej dyni (dynia, pietruszka nać, sól, olej) 30g szpinak liście 10g szynka drobiowa kanapkowa 80g pasta z twarogu (twaróg, jogurt, ziola, sól, pieprz) 60g jogurt naturalny 150g	1a,1b 7	herbata czarna 250ml pieczywo graham 90g masło extra 10g pomidor 60g pasta z pieczonej dyni (dynia, pietruszka nać, sól, olej) 30g szpinak liście 10g szynka drobiowa kanapkowa 60g pasta z twarogu (twaróg, jogurt, ziola, sól, pieprz) 60g jogurt naturalny 150g	1a 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	
kwaszy tłuszczowe nasycone (g)	20,7	20,6		21,1		21,4		20,8	
węglowodany ogółem (g)	305,4	304,9		322,2		308,1		316,8	
mono i disacharydy (g)	51,8	52,8		47,5		54,2		53,7	
biotynnik (g)	38,8	38,1		55		40,9		49,9	
sól	1907,3	2814,8		2423,8		1472,4		2993,9	

WTOREK 31.03.2026		JADŁOSPIS Bukowiec										Bukowiec			
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY	
ANIDANI	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek zielony	30g		marchew baby z wody	30g		ogórek zielony	30g		marchew baby z wody	30g		marchew baby z wody	30g	
	roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	szynka gotowana z indyka	60g		szynka gotowana z indyka	60g		szynka gotowana z indyka	60g		szynka gotowana z indyka	60g		szynka gotowana z indyka	60g	
	serek grani z koperkiem	80g	7	serek grani z koperkiem	80g	7	serek grani z koperkiem	80g	7	serek grani z koperkiem	80g	7	serek grani z koperkiem	80g	7
25						jabłko	1szt		jabłko	1szt					
OBID	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń)			krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń)			krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń)			krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń)			krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń)		
	16g, koper,marchew, ziemniaki	300g	1c,9	16g, koper,marchew, ziemniaki	300g	1c,9	16g, koper,marchew, ziemniaki	300g	1c,9	16g, koper,marchew, ziemniaki	300g	1c,9	16g, koper,marchew, ziemniaki	300g	1c,9
	100g, sól, pieprz, ziota, kasza jęczmienna 100g)			100g, sól, pieprz, ziota, kasza jęczmienna 100g)			100g, sól, pieprz, ziota, kasza jęczmienna 100g)			100g, sól, pieprz, ziota, kasza jęczmienna 100g)			100g, sól, pieprz, ziota, kasza jęczmienna 100g)		
	duszona łopatka w sosie własnym (łopatka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka	200g	1a,9	duszona schab w sosie własnym (schab 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka	200g	1a,9	duszona schab w sosie własnym (schab 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka	200g	1a,9	duszona schab w sosie własnym (schab 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka	200g	1a,9	duszona schab w sosie własnym (schab 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka	200g	1a,9
	pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota)			pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota)			pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota)			pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota)			pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota)		
	ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g	
AOLAJC	surówka z selera i jabłka (ziota, olej rzepakowy, pieprz)	120g	9	seler duszony z jabłkiem (olej rzepakowy, ziota, pieprz)	120g	9	surówka z selera i jabłka (ziota, olej rzepakowy, pieprz)	120g	9	seler duszony z jabłkiem (olej rzepakowy, ziota, pieprz)	120g	9	seler duszony (olej rzepakowy, ziota, pieprz)	120g	9
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
	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	
PH	ogórek zielony	30g		plastry pieczonego buraka	30g		ogórek zielony	30g		plastry pieczonego buraka	30g		plastry pieczonego buraka	30g	
	miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g	
	ser żółty	80g	7	ser żółty odtłuszczony	80g	7	ser żółty	80g	7	ser żółty	80g	7	ser żółty odtłuszczony	80g	7
	parówka wieprzowa z wody	60g		parówka wieprzowa z wody	60g		parówka wieprzowa z wody	60g		parówka wieprzowa z wody	60g		parówka wieprzowa z wody	60g	
	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7
	energia (kcal)	2 043		2 003		2 007		2 194		2 079					
białko (g)	94		95,1		98		104,1		89,5						
tłuszcze ogółem (g)	50,2		53,5		59		57,7		55,1						
kwasny tłuszczowy 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						