


<p>Wykaz alergenów w posiłkach</p> <p>Lista alergenów udostępniona zgodnie z rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady Nr 1169/2011 w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności.</p> <p>SUBSTANCJE LUB PRODUKTY POWODUJĄCE ALERGIE LUB REAKCJE NIETOLERANCJI </p>	
NUMER ALERGENU	NAZWA ALERGENU
<b>1 (1a, 1b, 1c, 1d, 1e)</b>	Zboża zawierające gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz) oraz produkty pochodne
<b>2</b>	Skorupiaki oraz produkty pochodne
<b>3</b>	Jaja i produkty pochodne
<b>4</b>	Ryby i produkty pochodne
<b>5</b>	Orzeszki ziemne, orzeszki arachidowe oraz produkty pochodne
<b>6</b>	Soja i produkty pochodne
<b>7</b>	Mleko i produkty pochodne
<b>8</b>	Orzechy (migdały, laskowe, nerkowca, brazylijskie, pistacjowe) oraz produkty pochodne
<b>9</b>	Seler i produkty pochodne
<b>10</b>	GoBukowiecyca i produkty pochodne
<b>11</b>	Nasiona sezamu i produkty pochodne
<b>12</b>	Dwutlenek siarki i siaBukowiecany w stężeniu powyżej 10 mg/kg lub 10 mg w przeliczeniu na SO2
<b>13</b>	Łubin i produkty pochodne
<b>14</b>	Mięczaki i produkty pochodne



OZNACZENIE	NAZWA
<b>a</b>	energia (kcal)
<b>b</b>	białko (g)
<b>c</b>	tluszcz ogółem (g)
<b>d</b>	kwasy tłuszczowe nasycone (g)
<b>e</b>	węglowodany ogółem (g)
<b>f</b>	mono i disacharydy (g)
<b>g</b>	błonnik (g)
<b>h</b>	sód

PIĄTEK 1.05.2026		JADŁOSPIS EMC Bukowiec												
PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIALKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU*	ALERGENY					
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml				
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1 b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1 b	pieczywo graham	90g	1a
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	margaryna	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	
mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	80g	7	mozzarella plastry	60g	7
połędwica z warzywami	60g		połędwica z warzywami	60g		połędwica z warzywami	60g		połędwica z warzywami	80g		połędwica z warzywami	60g	
#						mandarynka	1szt		mandarynka	1szt				
krem z warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, pietruszka, seler, kalafior)	300g	9	krem z warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, pietruszka, seler, kalafior)	300g	9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, kalafior 100g, brokuł 50g, marchew 50g)	300g	9	krem z warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, pietruszka, seler, kalafior)	300g	9	krem z warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, pietruszka, seler, kalafior)	300g	9
pieczony mintaj z warzywami (mintaj 120g, cukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, mąka pszenna, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól, pieprz)	200g	1a,4	pieczony mintaj z warzywami (mintaj 120g, cukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, mąka pszenna, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól, pieprz)	200g	1a,4	pieczony mintaj z warzywami (mintaj 120g, cukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, mąka pszenna, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól, pieprz)	200g	1a,4	pieczony mintaj z warzywami (mintaj 120g, cukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, mąka pszenna, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól, pieprz)	200g	1a,4	pieczony mintaj z warzywami (mintaj 120g, cukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, mąka pszenna, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól, pieprz)	200g	1a,4
ziemniaki	200g		ziemniaki	200g		ziemniaki	200g		ziemniaki	200g		ziemniaki	200g	
surówka z marchwii (marchew, olej rzepakowy, ziola)	120g		marchewka z wody	120g		surówka z marchwii (marchew, olej rzepakowy, ziola)	120g		marchewka z wody	120g		marchewka z wody	120g	
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
PODWIECZORER:														
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1 b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1 b	pieczywo graham	90g	1a
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	margaryna	10g	7
ogórek zielony	30g		pasta z pieczonej dyni (dynia, pietruszka nać, sól, olej)	30g		ogórek zielony	30g		pasta z pieczonej dyni (dynia, pietruszka nać, sól, olej)	30g		pasta z pieczonej dyni (dynia, pietruszka nać, sól, olej)	30g	
pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g	
szpinak liście	10g		szpinak liście	10g		szpinak liście	10g		szpinak liście	10g		szpinak liście	10g	
szynka drobiowa kanapkowa	60g		szynka drobiowa kanapkowa	60g		szynka drobiowa kanapkowa	60g		szynka drobiowa kanapkowa	80g		szynka drobiowa kanapkowa	60g	
pasta z twarogu (twaróg, jogurt, ziola, sól, pieprz)	60g	7	pasta z twarogu (twaróg, jogurt, ziola, sól, pieprz)	60g	7	pasta z twarogu (twaróg, jogurt, ziola, sól, pieprz)	60g	7	pasta z twarogu (twaróg, jogurt, ziola, sól, pieprz)	60g	7	pasta z twarogu (twaróg, jogurt, ziola, sól, pieprz)	60g	7
jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7
a	2 027			2 096			2 199			2 191			2 066	
b	95,3			95,1			105,5			112,5			98,2	
c	67,8			69,3			68,2			69			51,6	
d	20,7			20,6			21,1			21,4			20,8	
e	305,4			304,9			322,2			308,1			316,8	
f	51,8			52,8			47,5			54,2			53,7	
g	38,8			38,1			55			40,9			49,9	
h	1907,3			2814,8			2423,8			1472,4			2993,9	

PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWIJALNYCH WĘGŁODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIALKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZYLI	ALERGENY					
inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1 c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1 c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1 c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1 c,7			
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1 b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1 b	pieczywo graham	90g	1a
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	margaryna	10g	7
pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g	
ogórek zielony			marchew w plastekach gotowana			ogórek zielony			marchew w plastekach gotowana			marchew w plastekach gotowana		
roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
pasztet drobiowy	60g	10	szynka gotowana z indyka	60g	10	pasztet drobiowy	60g	10	szynka gotowana z indyka	60g	10	szynka gotowana z indyka	60g	10
serek grani z koperkiem	60g	7	serek grani z koperkiem	60g	7	serek grani z koperkiem	60g	7	serek grani z koperkiem	80g	7	serek grani z koperkiem	60g	7
						jabłko	1szt		jabłko	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
ryż jaśminowy	150g		ryż jaśminowy	150g		ryż jaśminowy	150g		ryż jaśminowy	150g		ryż jaśminowy	150g	
curry dyniowe z ciecierzycą (ciecierzyca 100g, dynia 150g, szpinak baby, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cebula, curry, sól, pieprz)	350g	9	curry dyniowe z tofu (tofu 100g, dynia 150g, szpinak baby, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, curry, sól, pieprz)	350g	9	curry dyniowe z ciecierzycą (ciecierzyca 100g, dynia 150g, szpinak baby, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cebula, curry, sól, pieprz)	350g	9	curry dyniowe z tofu (tofu 100g, dynia 150g, szpinak baby, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, curry, sól, pieprz)	350g	9	curry dyniowe z tofu (tofu 100g, dynia 150g, szpinak baby, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, curry, sól, pieprz)	350g	9
kalafior gotowany	120g		kalafior gotowany	120g		kalafior gotowany	120g		kalafior gotowany	120g		kalafior gotowany	120g	
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
PODWIECZORER:														
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1 b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1 b	pieczywo graham	90g	1a
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	margaryna	10g	7
ogórek zielony	90g		plastry pieczonego buraka	90g		ogórek zielony	90g		plastry pieczonego buraka	90g		plastry pieczonego buraka	90g	
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g	
ser żółty	60g	7	ser żółty odtłuszczony	60g	7	ser żółty	60g	7	ser żółty	80g	7	ser żółty odtłuszczony	60g	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
a	2 043			2 013			2 287			2 294			2 079	
b	104			105,1			138			144,1			139,5	
c	50,2			53,5			59			57,7			51,1	
d	18			18,1			18,8			19			18,2	
e	310,1			313,2			325,1			310,4			328,3	
f	58,9			56,2			56,8			57,9			56,3	
g	35,1			35,1			53,8			39,2			49,9	
h	2033,9			2978,3			2229,2			1310			3198,8	



PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWIĄJALNYCH WĘGŁODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIALKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU!	ALERGENY
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1 b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1 b	pieczywo graham 90g	1a
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	margaryna 10g	7
pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g	
papryka zielona 30g		burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną 30g		papryka zielona 30g		burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną 30g		burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną 30g	
roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g	
serek kanapkowy 80g	7	serek kanapkowy 80g	7	serek kanapkowy 80g	7	serek kanapkowy 80g	7	serek kanapkowy 80g	7
szynka gotowana z kurczaka 60g		szynka gotowana z kurczaka 60g		szynka gotowana z kurczaka 60g		szynka gotowana z kurczaka 60g		szynka gotowana z kurczaka 60g	
h				sok warzywny 200ml		sok warzywny 200ml			
krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper,marchew, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola, kasza jęczmienna 100g) 300g	1c,9	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper,marchew, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola, kasza jęczmienna 100g) 300g	1c,9	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper,marchew, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola, kasza jęczmienna 100g) 300g	1c,9	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper,marchew, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola, kasza jęczmienna 100g) 300g	1c,9	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper,marchew, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola, kasza jęczmienna 100g) 300g	1c,9
duszona bitka drobiowa w sosie własnym (mięso drobiowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola) 200g	1a,9	duszona bitka drobiowa w sosie własnym (mięso drobiowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola) 200g	1a,9	duszona bitka drobiowa w sosie własnym (mięso drobiowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola) 200g	1a,9	duszona bitka drobiowa w sosie własnym (mięso drobiowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola) 200g	1a,9	duszona bitka drobiowa w sosie własnym (mięso drobiowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, 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	
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	
PODWIECZOREK:									
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1 b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1 b	pieczywo graham 90g	1a
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	margaryna 10g	7
ogórek zielony 90g		pasta z młodej marchewki z natką pietruszki (marchew, pietruszka nać, sól, olej) 90g		ogórek zielony 90g		pasta z młodej marchewki z natką pietruszki (marchew, pietruszka nać, sól, olej) 90g		pasta z młodej marchewki z natką pietruszki (marchew, pietruszka nać, sól, olej) 90g	
pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g	
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
a	2 046		2 030		2 299		2 306		2 180
b	102,6		103,6		134,3		140,4		135,7
c	58,6		59,2		64,4		63,1		50,5
d	30,2		30,1		30,8		31		30,3
e	301,2		301,8		313,7		299		313,7
f	50,2		51,2		49,1		50,2		52,1
g	25,9		25,7		42,3		27,7		37,6
h	2591,8		3496,9		2759,7		1840,4		3676

PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWIĄJALNYCH WĘGŁODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIALKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU!	ALERGENY		
herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml		
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1 b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1 b	pieczywo graham	90g	1a
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	margaryna	10g	7
papryka zielona	30g		burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną	30g		papryka zielona	30g		burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną	30g	
pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g	
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
szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g	
h						jabłko	1szt		jabłko	1szt	
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
schabowy smażony w panierce (schab 120g, mleko, bułka tarta, olej rzepakowy, zioła)	200g	1a,7	duszony filet z kurczaka a"la schabowy (pierś kurczaka 120g, zioła, olej rzepakowy)	200g		schabowy smażony w panierce (schab 120g, mleko, bułka tarta, olej rzepakowy, zioła)	200g	1a,7	duszony filet z kurczaka a"la schabowy (pierś kurczaka 120g, zioła, olej rzepakowy)	200g	
ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g	
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	
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
PODWIECZOREK:											
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1 b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1 b	pieczywo graham	90g	1a
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	margaryna	10g	7
pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g	
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	
roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g	
sałatka z tuńczykiem (kasza kuskus pertowa 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajo na twardo 60g, brokułem 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g)	250g	1a,3, 4,7	sałatka z tuńczykiem (kasza kuskus 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajo na miękko 60g, brokułem 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g)	250g	1a,3, 4,7	sałatka z tuńczykiem (kasza kuskus pertowa 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajo na twardo 60g, brokułem 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g)	250g	1a,3, 4,7	sałatka z tuńczykiem (kasza kuskus 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajo na miękko 60g, brokułem 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g)	250g	1a,3, 4,7
mozzarella	60g	7	mozzarella	60g	7	mozzarella	60g	7	mozzarella	60g	7
jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7
a	2 085			2 078			2 389			2 142	
b	104,1			104,1			136,9			137,2	
c	65,8			66,4			71,9			51,8	
d	26,7			26,6			27,4			26,8	
e	315,9			316,5			327,1			328,4	
f	58,9			58,9			58,1			50,8	
g	34,9			34,7			51,9			46,6	
h	2500,1			3405,2			3053,2			3584,3	

ŚRODA 6.05.2026		JADŁOSPIS EMC Bukowiec						tastetering	
PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIALKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERGENY
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1 b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1 b	pieczywo graham 90g	1a
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	margaryna 10g	7
papryka czerwona 60g		pomidor 60g		papryka czerwona 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
oliwki czarne półówki 30g		oliwki czarne półówki 30g		oliwki czarne półówki 30g		oliwki czarne półówki 30g		burak pieczony plastry 30g	
rukola 10g		rukola 10g		rukola 10g		rukola 10g		rukola 10g	
pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtuszczone 10g, koper, sól, pieprz) 100g	3,10	pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtuszczone 10g, koper, sól, pieprz) 100g	3,10	pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtuszczone 10g, koper, sól, pieprz) 100g	3,10	pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtuszczone 10g, koper, sól, pieprz) 100g	3,10	pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtuszczone 10g, koper, sól, pieprz) 100g	3,10
hummus 60g	6,10	szynka kanapkowa drobiowa 60g		hummus 60g	6,10	szynka kanapkowa drobiowa 60g		szynka kanapkowa drobiowa 60g	
				mandarynka 1szt		mandarynka 1szt			
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	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	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola) 300g	9
jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7
pierogi ze szpinakiem gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, szpinak 50g, twaróg 50g) 250g	1a,3,7	pierogi ze szpinakiem gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, szpinak 50g, twaróg 50g) 250g	1a,3,7	pierogi ze szpinakiem gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, szpinak 50g, twaróg 50g) 250g	1a,3,7	pierogi ze szpinakiem gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, szpinak 50g, twaróg 50g) 250g	1a,3,7	pierogi ze szpinakiem gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, szpinak 50g, twaróg 50g) 250g	1a,3,7
surówka z czerwonej kapusty (kapusta, pietruszka nać, sól, pieprz, olej) 150g		cukinia gotowana 150g		surówka z czerwonej kapusty (kapusta, pietruszka nać, sól, pieprz, olej) 150g		mizeria na jogurcie naturalnym (ogórek zielony 100g, jogurt naturalny 50g, sól, pieprz, ziola) 150g	7	cukinia gotowana 150g	
herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml	
<b>PODWIECZOREK:</b>									
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1 b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1 b	pieczywo graham 90g	1a
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	margaryna 10g	7
pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g	
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	
miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g	
ser żółty 60g	7	ser żółty odtuszczone 60g	7	ser żółty 60g	7	ser żółty 60g	7	ser żółty odtuszczone 60g	7
żywiecka w plastrach 60g		żywiecka w plastrach 60g		żywiecka w plastrach 60g		żywiecka w plastrach 60g		żywiecka w plastrach 60g	
maślanka 200g	7	maślanka 200g	7	maślanka 200g	7	maślanka 200g	7	maślanka 200g	7
a 2,037		a 2,018		a 2,218		a 2,236		a 2,055	
b 100,2		b 100,2		b 101,2		b 107,5		b 103,2	
c 53,4		c 54		c 59,8		c 58,6		c 51,5	
d 18,5		d 18,3		d 19,1		d 19,3		d 18,5	
e 320,1		e 320,7		e 341		e 327,3		e 329,1	
f 56,7		f 57,8		f 49,6		f 55,4		f 58,1	
g 28,1		g 27,8		g 47,6		g 31,5		g 39,8	
h 1831,7		h 2873,6		h 2138,9		h 926,5		h 3024,9	

CZWARTEK 7.05.2026		JADŁOSPIS EMC Bukowiec									
PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIALKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERGENY		
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1 b	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
rzodkiew	90g		pomidorki koktajlowe	90g		rzodkiew	90g		pomidorki koktajlowe	90g	
ogórek matosolny	30g		burak gotowany, kostka	30g		ogórek matosolny	30g		burak gotowany, kostka	30g	
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
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
26						gruszka	1szt		gruszka	1szt	
zupa pieczarkowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pieczarki 50g, ziemniaki 50g, makaron pszenny 100g, sól, pieprz, ziola)	300g	1a,9	zupa pieczarkowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pieczarki 50g, ziemniaki 50g, makaron pszenny 100g, sól, pieprz, ziola)	300g	1a,9	zupa pieczarkowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pieczarki 50g, ziemniaki 50g, makaron pszenny 100g, sól, pieprz, ziola)	300g	1a,9	zupa pieczarkowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pieczarki 50g, ziemniaki 50g, makaron pszenny 100g, sól, pieprz, ziola)	300g	1a,9
kotlet mielony smażony (wieprzowina 120g, jaja, bułka tarta, olej rzepakowy, sól, ziola)	200g	1a,3	duszony klops (wieprzowina 120g, jaja, bułka tarta, olej rzepakowy, sól, ziola, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	200g	1a,3,3,9	kotlet mielony smażony (wieprzowina 120g, jaja, bułka tarta, olej rzepakowy, sól, ziola)	200g	1a,3,3,9	duszony klops (wieprzowina 120g, jaja, bułka tarta, olej rzepakowy, sól, ziola, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	200g	1a,3,3,9
ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g	
surówka z buraka (burak surowy, olej, nać, sól, pieprz)	120g		surówka z buraka (burak surowy, olej, nać, sól, pieprz)	120g		surówka z buraka (burak surowy, olej, nać, sól, pieprz)	120g		surówka z buraka (burak surowy, olej, nać, sól, pieprz)	120g	
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
PODWIECZOREK:											
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1 b	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	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g	
ogórek zielony	30g		plastry buraka z zieloną pietruszką	30g		ogórek zielony	30g		plastry buraka z zieloną pietruszką	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
zapiekany 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	zapiekany 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	zapiekany 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	zapiekany 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
serek kanapkowy ziołowy	60g	7	serek kanapkowy ziołowy	60g	7	serek kanapkowy ziołowy	60g	7	serek kanapkowy ziołowy	60g	7
PH jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7
a	2 096		2 101		2 210		2 216		2 105		
b	105,2		105,2		94,4		100,5		105,3		
c	57		57,6		58,9		57,7		48,9		
d	18,8		18,7		18,8		19,1		18,9		
e	329,6		330,2		344,6		329,9		340,4		
f	58,5		59,5		52,3		58,5		59,8		
g	30,8		30,6		45,3		30,8		41,5		
h	2296		3201,1		3392,8		2473,5		3358,9		

PIĄTEK 8.05.2026		JADŁOSPIS EMC Bukowiec									
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERGENY	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1 b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenno-razowe	90g	1a	pieczywo graham	90g	1a
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	margaryna	10g	7
papryka żółta	90g		marchewka baby z wody	90g		papryka żółta	90g		marchewka baby z wody	90g	
pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g	
roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g	
pasta twarogowa z koperkiem (twaróg, jogurt, sól, pieprz)	80g	7	pasta twarogowa z koperkiem (twaróg, jogurt, sól, pieprz)	80g	7	pasta twarogowa z koperkiem (twaróg, jogurt, sól, pieprz)	80g	7	pasta twarogowa z koperkiem (twaróg, jogurt, sól, pieprz)	80g	7
fritata (cukinia, szpinak, jaja, olej, sól, pieprz)	100g	3	fritata (cukinia, szpinak, jaja, olej, sól, pieprz)	100g	3	fritata (cukinia, szpinak, jaja, olej, sól, pieprz)	100g	3	fritata (cukinia, szpinak, jaja, olej, sól, pieprz)	100g	3
25						banan zielony	1szt		banan	1szt	
krem z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki, seler, nać)	300g	9	krem z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki, seler, nać)	300g	9	krem z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki, seler, nać)	300g	9	krem z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki, seler, nać)	300g	9
ryż zapiekany z warzywami (ryż brązowy 150g, cukinia, marchew, papryka czerwona, mintaj 100g, olej).	300g	4	ryż zapiekany z warzywami (ryż biały 150g, cukinia, marchew, mintaj 100g, olej).	300g	4	ryż zapiekany z warzywami (ryż biały 150g, cukinia, marchew, mintaj 100g, olej).	300g	4	ryż zapiekany z warzywami (ryż biały 150g, cukinia, marchew, mintaj 100g, olej).	300g	4
surówka z kapusty pekińskiej, olej rzepakowy, ziola	120g		brokuł z wody	120g		surówka z kapusty pekińskiej, olej rzepakowy, ziola	120g		brokuł z wody	120g	
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
PODWIECZOREK:											
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1 b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenno-razowe	90g	1a	pieczywo graham	90g	1a
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	margaryna	10g	7
pomidor	90g		marachew z wody, kostka	30g		pomidor	90g		marachew z wody, kostka	30g	
papryka zielona	30g		sałata zielona	10g		papryka zielona	30g		sałata zielona	10g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
twaróg plstry	60g	7	twaróg plstry	60g	7	twaróg plstry	60g	7	twaróg plstry	60g	7
frakfurterka z wody	60g		frakfurterka z wody	60g		frakfurterka z wody	60g		frakfurterka z wody	60g	
kefir	150g	7	kefir	150g	7	kefir	150g	7	kefir	150g	7
a	2 096		2 080			2 210			2 216		2 125
b	97,2		97,2			94,4			100,5		100,3
c	57		57,6			58,9			57,7		48,9
d	18,8		18,7			18,8			19,1		18,9
e	329,6		330,2			344,6			329,9		340,4
f	58,5		59,5			52,3			58,5		59,8
g	30,8		30,6			45,3			30,8		41,5
h	2296		3201,1			3392,8			2473,5		3358,9

SOBOTA 9.05.2026		JADŁOSPIS EMC Bukowiec				catering					
PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWIJALNYCH WĘGŁODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIALKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERGENY		
inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1 c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1 c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1 c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1 c,7
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1 b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a,1 b	pieczywo graham	90g	1a
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	margaryna	10g	7
czarne oliwki potówki	90g		czarne oliwki potówki	90g		czarne oliwki potówki	90g		marCHEW w kostkach gotowana	90g	
pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
serek kanapkowy śmietankowy	80g	7	serek kanapkowy śmietankowy	80g	7	serek kanapkowy śmietankowy	80g	7	serek kanapkowy śmietankowy	80g	7
połędwica drobiowa	60g		połędwica drobiowa	60g		połędwica drobiowa	60g		połędwica drobiowa	60g	
						gruszka	1szt		gruszka	1szt	
zupa szpinakowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki,seler, nać, marchew)	300g	9	zupa szpinakowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki,seler, nać, marchew)	300g	9	zupa szpinakowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki,seler, nać, marchew)	300g	9	zupa szpinakowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki,seler, nać, marchew)	300g	9
duszony indyk w pomidorach (indyk 100g, fasolka szparagowa 50g, cukinia 50g, brokuł 50g, masto, bulion	300g	7,9	duszony indyk w pomidorach (indyk 100g, fasolka szparagowa 50g, cukinia 50g, brokuł 50g, masto, bulion	300g	7,9	duszony indyk w pomidorach (indyk 100g, fasolka szparagowa 50g, cukinia 50g, brokuł 50g, masto, bulion	300g	7,9	duszony indyk w pomidorach (indyk 100g, fasolka szparagowa 50g, cukinia 50g, brokuł 50g, masto, bulion	300g	7,9
warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz)			warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz)			warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz)			warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz)		
gotowany makaron pszenny	150g	1a	gotowany makaron pszenny	150g	1a	gotowany makaron pszenny razowy	150g	1a	gotowany makaron pszenny	150g	1a
surówka z białej kapusty z marchewką i oliwą, sól, pieprz	150g		surówka z marchewki z oliwą	150g		surówka z białej kapusty z marchewką i oliwą, sól, pieprz	150g		surówka z marchewki z oliwą	150g	
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
<b>PODWIECZOREK:</b>											
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1 b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1 b
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7
pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g	
papryka żółta	30g		marchewka baby z wody	30g		papryka żółta	30g		marchewka baby z wody	30g	
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
pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczonym	60g	3,4, 10	pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczonym	60g	3,4, 10	pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczonym	60g	3,4, 10	pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczonym	60g	3,4, 10
majonezie			majonezie			majonezie			majonezie		
maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7
	2 067			2 045			2 180			2 210	
	105,8			105,6			113			121,2	
	62,4			62,9			64,3			64,3	
	24,6			24,5			24,6			24,8	
	276			275,5			291			277,3	
	56,9			47,2			51,7			57,4	
	26,2			25,6			40,8			26,7	
	1166,8			2074,3			2263,6			1368	
										2 096	
										108,7	
										54,2	
										24,7	
										287,3	
										58,7	
										37,4	
										2253,4	

PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWIJALNYCH WĘGŁODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIALKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU!	ALERGENY		
inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1 c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1 c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1 c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1 c,7
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1 b	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
ogórek zielony	90g		plastry buraka gotowanego z pietruszką	90g		ogórek zielony	90g		plastry buraka gotowanego z pietruszką	90g	
pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g	
miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g	
biała parówkowa z wody	120g		biała parówkowa z wody	120g		biała parówkowa z wody	120g		biała parówkowa z wody	120g	
serek grani z pietruszką	60g	7	serek grani z pietruszką	60g	7	serek grani z pietruszką	60g	7	serek grani z pietruszką	60g	7
jabłko	1szt		jabłko	1szt		jabłko	1szt		jabłko	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	0,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9
pieczony stek wieprzowy z sosem własnym (topatka wieprzowa 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz)	200g	9	pieczony filet z kurczaka z sosem własnym (mięso drobiowe 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz)	200g	9	pieczony stek wieprzowy z sosem własnym (topatka wieprzowa 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz)	200g	9	pieczony filet z kurczaka z sosem własnym (mięso drobiowe 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz)	200g	9
ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g	
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	
<b>PODWIECZOREK:</b>											
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1 b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1 b
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g	
papryka żółta	90g		marchew z wody, kostka	90g		papryka żółta	90g		marchew z wody, kostka	90g	
szpinak liście	10g		szpinak liście	10g		szpinak liście	10g		szpinak liście	10g	
ser żółty odtłuszczony	60g	7	ser żółty odtłuszczony	60g	7	ser żółty	60g	7	ser żółty odtłuszczony	60g	7
pasta z fasoli ( fasola biała, jabłko, majeranek, sól, pieprz)	60g		szynka wiejska	60g		pasta z fasoli ( fasola biała, jabłko, majeranek, sól, pieprz)	60g		szynka wiejska	60g	
jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7
a)	2 091		2 075	2 244		2 251	2 120		2 120		
b)	103,2		101	114,8		120,9	116,1		116,1		
c)	69,7		70,1	75,5		74,2	51,5		51,5		
d)	34,9		34,7	35,5		35,7	25		25		
e)	280,9		281,8	293,4		279,3	292,3		292,3		
f)	59,9		55,9	55,7		59,5	53,8		53,8		
g)	27,4		26,6	43,7		29,6	38,5		38,5		
h)	2828,5		3756,5	2 996,30		2100,8	3915,1		3915,1		



WTOREK 12.05.2026		JADŁOSPIS EMC Bukowiec						catering	
PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIALKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERGENY
herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1 b pieczywo pszenne	90g	1a pieczywo pszenne razowe	90g	1a pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1 b pieczywo graham	90g
masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 margaryna	10g
pomidor	90g	90g pomidor	90g	90g pomidor	90g	90g pomidor	90g	90g pomidor	90g
czarne oliwki połówki	30g	30g czarne oliwki połówki	30g	30g czarne oliwki połówki	30g	30g czarne oliwki połówki	30g	30g burak gotowany w plastrach	30g
roszponka	10g	10g roszponka	10g	10g roszponka	10g	10g roszponka	10g	10g roszponka	10g
hummus	60g	6,10 szynka drobiowa kanapkowa	60g	60g hummus	60g	80g szynka drobiowa kanapkowa	80g	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 serek kanapkowy	60g
				jabłko	150g	jabłko	150g		
selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny 150g)	300g	1a,3,9 selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny 150g)	300g	1a,3,9 selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny 150g)	300g	1a,3,9 selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny 150g)	300g	1a,3,9 selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny 150g)	300g
duszona łopatka wieprzowa w sosie z warzywami (wieprzowina, cukinia, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń)	250g	9 duszona pierś drobiowa w sosie z warzywami (drób, cukinia, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej	250g	9 duszona łopatka wieprzowa w sosie z warzywami (wieprzowina, cukinia, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń)	250g	9 duszona łopatka wieprzowa w sosie z warzywami (drób, cukinia, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej	250g	9 duszona pierś drobiowa w sosie z warzywami (drób, cukinia, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej	250g
ziemniaki z wody	200g	200g ziemniaki z wody	200g	200g ziemniaki z wody	200g	200g ziemniaki z wody	200g	200g ziemniaki z wody	200g
Colestław (białka kapusta, marchew, cebula, majonez)	120g	3,10 marchew tarta z olejem i pietruszką zieloną	120g	3,10 Colestław (białka kapusta, marchew, cebula, majonez)	120g	3,10 marchew tarta z olejem i pietruszką zieloną	120g	120g marchew tarta z olejem i pietruszką zieloną	120g
herbata owocowa	250ml	herbata owocowa	250ml	herbata owocowa	250ml	herbata owocowa	250ml	herbata owocowa	250ml
PODWIECZOREK:									
herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1 b pieczywo pszenne	90g	1a pieczywo pszenne razowe	90g	1a pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1 b pieczywo graham	90g
masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 margaryna	10g
papryka konserwowa	90g	90g pasta z buraka (burak, pietruszka nać, olej, sól)	90g	90g papryka konserwowa	90g	90g pasta z buraka (burak, pietruszka nać, olej, sól)	90g	90g pasta z buraka (burak, pietruszka nać, olej, sól)	90g
pomidor	90g	90g pomidor	90g	90g pomidor	90g	90g pomidor	90g	90g pomidor	90g
miks sałat	10g	10g miks sałat	10g	10g miks sałat	10g	10g miks sałat	10g	10g miks sałat	10g
serek kanapkowy z bazylią	60g	7 serek kanapkowy z bazylią	60g	7 serek kanapkowy z bazylią	60g	7 serek kanapkowy z bazylią	80g	7 serek kanapkowy z bazylią	60g
sałatka z wędzonym kurczakiem na jogurcie (marchew 30g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, kukurydza 20g, kurczak 50g, sól, pieprz, ziola, jogurt naturalny 20g)	200g	7 sałatka z gotowanym kurczakiem na jogurcie (marchew 30g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, kurczak gotowany 50g, sól, pieprz, ziola, jogurt naturalny 20g)	200g	7 sałatka z wędzonym kurczakiem na jogurcie (marchew 30g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, kukurydza 20g, kurczak 50g, sól, pieprz, ziola, jogurt naturalny 20g)	200g	7 sałatka z gotowanym kurczakiem na jogurcie (marchew 30g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, kurczak gotowany 50g, sól, pieprz, ziola, jogurt naturalny 20g)	200g	7 sałatka z gotowanym kurczakiem na jogurcie (marchew 50g, pietruszka 20g, kurczak gotowany 50g, sól, pieprz, ziola, jogurt naturalny 20g)	200g
jogurt naturalny	150g	7 jogurt naturalny	150g	7 jogurt naturalny	150g	7 jogurt naturalny	150g	7 jogurt naturalny	150g
a	2043		2027		2290		2337		2136
b	107,7		107,8		118,3		125,7		119,4
c	65,9		66,1		71,8		70,5		57,1
d	27		26,8		27,6		27,8		26,9
e	302,2		303,9		313,6		308,6		307,2
f	50,2		51,8		42,3		48,9		43,1
g	25,8		26,1		41,9		28,8		37,4
h	3025		3867,4		3123,2		2189,4		3971

ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY
PODSTAWOWA	LATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWIĄJALNYCH WĘGŁODANÓW	BOGATOBIALKOWA	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU!	
herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1 b pieczywo pszenne 90g	1a pieczywo pszenne razowe 90g	1a pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1 b pieczywo graham 90g	1a
masto extra 10g	7 masto extra 10g	7 masto extra 10g	7 masto extra 10g	7 margaryna 10g	7
pomidor 90g	90g pomidor	90g pomidor	90g pomidor	90g pomidor	90g
papryka żółta 30g	30g plastry gotowanej cukinii	30g papryka żółta	30g plastry gotowanej cukinii	30g plastry gotowanej cukinii	30g
sałata zielona 10g	10g sałata zielona	10g sałata zielona	10g sałata zielona	10g sałata zielona	10g
szynka wieprzowa gotowana 60g	60g szynka wieprzowa gotowana	60g szynka wieprzowa gotowana	60g szynka wieprzowa gotowana	60g szynka wieprzowa 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
H					
		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
duszone medialiony drobiowe (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mięso drobiowe 150g, cebula, marchew, olej rzepakowy) 150g	9 duszone medialiony drobiowe (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mięso drobiowe 150g, cebula, marchew, olej rzepakowy) 150g	9 duszone medialiony drobiowe (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mięso drobiowe 150g, cebula, marchew, olej rzepakowy) 150g	9 duszone medialiony drobiowe (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mięso drobiowe 200g, cebula, marchew, olej rzepakowy) 200g	9 duszone medialiony drobiowe (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mięso drobiowe 150g, cebula, marchew, olej rzepakowy) 150g	9
smażone placki ziemniaczane (ziemniaki, mąka pszenna, jaja, olej) 3 szt (200g)	1a,3 pieczone placki ziemniaczane (ziemniaki, mąka pszenna, jaja, olej) 3 szt (200g)	1a,3 smażone placki ziemniaczane (ziemniaki, mąka pszenna, jaja, olej) 3 szt (200g)	1a,3 pieczone placki ziemniaczane (ziemniaki, mąka pszenna, jaja, olej) 3 szt (200g)	1a,3 pieczone placki ziemniaczane (ziemniaki, mąka pszenna, jaja, olej) 3 szt (200g)	1a,3
surówka z selera i marchwii z olejem rzepakowym i ziołami, sól, pieprz 120g	9 brokut z wody 120g	9 surówka z selera i marchwii z olejem rzepakowym i ziołami, sól, pieprz 120g	9 brokut z wody 120g	9 brokut z wody 120g	120g
herbata owocowa 250ml	herbata owocowa 250ml	herbata owocowa 250ml	herbata owocowa 250ml	herbata owocowa 250ml	250ml
PODWIECZÓREK:					
herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1 b pieczywo pszenne 90g	1a pieczywo pszenne razowe 90g	1a pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1 b pieczywo graham 90g	1a
masto extra 10g	7 masto extra 10g	7 masto extra 10g	7 masto extra 10g	7 margaryna 10g	7
papryka konserwowa czerwona 90g	90g burak gotowany plastry	90g papryka konserwowa czerwona	90g burak gotowany plastry	90g burak gotowany plastry	90g
pomidor 90g	90g pomidor	90g pomidor	90g pomidor	90g pomidor	90g
sałata zielona 10g	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
pasztet drobiowy 60g	60g szynka kanapkowa	60g pasztet drobiowy	60g szynka kanapkowa	60g szynka kanapkowa	60g
kefir 200g	7 kefir 200g	7 kefir 200g	7 kefir 200g	7 kefir 200g	7
a	2 043	2 027	2 290	2 337	2 136
b	107,7	107,8	118,3	125,7	119,4
c	65,9	66,1	71,8	70,5	57,1
d	27	26,8	27,6	27,8	26,9
e	302,2	303,9	313,6	308,6	307,2
f	50,2	51,8	42,3	48,9	43,1
g	25,8	26,1	41,9	28,8	37,4
h	3025	3867,4	3123,2	2189,4	3971

CZWARTEK 14.05.2026		JADŁOSPIS EMC Bukowiec						eaterm			
PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSMIALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERGENY		
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1 b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7
papryka żółta	30g		marchew z wody, kostka	30g		papryka żółta	30g		marchew z wody, kostka	30g	
pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g	
mięsa sałat	10g		mięsa sałat	10g		mięsa sałat	10g		mięsa sałat	10g	
polędwica z warzywami	60g		polędwica z warzywami	60g		polędwica z warzywami	60g		polędwica z warzywami	60g	
mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7
25											
ogórkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ogórki kiszane 50g, ziemniaki 100g, marchew, śmietanka)	300g	7,9	jarzynowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, marchew, pietruszka, seler, burak, koper)	300g	9	ogórkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ogórki kiszane 50g, ziemniaki 100g, marchew, śmietanka)	300g	7,9	jarzynowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, marchew, pietruszka, seler, burak, koper)	300g	9
pieczeń rzymska (jaja, mięso mielone wieprzowo-wotowe, ziola, sól, pieprz)	200g	1a,3	pieczeń rzymska (jaja, mięso mielone wieprzowo-wotowe, ziola, sól, pieprz)	200g	1a,3	pieczeń rzymska (jaja, mięso mielone wieprzowo-wotowe, ziola, sól, pieprz)	200g	1a,3	pieczeń rzymska (jaja, mięso mielone wieprzowo-wotowe, ziola, sól, pieprz)	200g	1a,3
kasza pęczak	150g	1c	kasza jęczmienna	150g	1c	kasza pęczak	150g	1c	kasza jęczmienna	150g	1c
biała kapusta z olejem rzepakowym	120g		kalafior z wody	120g		biała kapusta z olejem rzepakowym	120g		kalafior z wody	120g	
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
PODWIECZOREK:											
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1 b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7
ogórek	90g		marchewka baby gotowana	90g		ogórek	90g		marchewka baby gotowana	90g	
pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g	
roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g	
pasta twarogowa z pietruszką zieloną (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g)	60g	7	pasta twarogowa z pietruszką zieloną (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g)	60g	7	pasta twarogowa z pietruszką zieloną (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g)	60g	7	pasta twarogowa z pietruszką zieloną (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g)	60g	7
schab pieczony	60g		schab pieczony	60g		schab pieczony	60g		schab pieczony	60g	
jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7
a	2,093		2,077		2,246	2,259		2,027			
b	99,5		98,7		109,1	115,7		100,6			
c	74,3		74,9		80,1	79,1		56,2			
d	26,2		26,1		26,8	27,4		26,3			
e	278,5		280,6		291	276,8		291			
f	49,8		52,6		43,7	49,8		51,7			
g	28		29		44,3	29,7		39,6			
h	1750,9		2725,3		1918,8	830,9		2835,1			

PIĄTEK 15.05.2026

JADŁOSPIS EMC Bukowiec



PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWIĄJALNYCH WĘGŁODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU!	ALERGENY
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1 b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1 b	pieczywo graham 90g	1a
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	margaryna 10g	7
pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g	
roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g	
ogórek zielony 30g		plastry buraka gotowanego z pietruszką 30g		ogórek zielony 30g		plastry buraka gotowanego z pietruszką 30g		plastry buraka gotowanego z pietruszką 30g	
mozzarella kulki 60g	7	mozzarella kulki 60g	7	mozzarella kulki 60g	7	mozzarella kulki 60g	7	mozzarella kulki 60g	7
połędwica drobiowa 60g		połędwica drobiowa 60g		połędwica drobiowa 60g		połędwica drobiowa 80g		połędwica drobiowa 60g	
H									
				jabłko 1sze		jabłko 1szt			
zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, marchew, brokuł, kalafior, fasolka zielona) 300g	9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, marchew, brokuł, kalafior, fasolka zielona) 300g	9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, marchew, brokuł, kalafior, fasolka zielona) 300g	9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, marchew, brokuł, kalafior, fasolka zielona) 300g	9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, marchew, brokuł, kalafior, fasolka zielona) 300g	9
ryba pieczona (miruna 120g, mąka pszenna, jaja, olej rzepakowy, sól, pieprz) 200g	1a,3,4	ryba pieczona (miruna 120g, mąka pszenna, jaja, olej rzepakowy, sól, pieprz) 200g	1a,3,4	ryba pieczona (miruna 120g, mąka pszenna, jaja, olej rzepakowy, sól, pieprz) 200g	1a,3,4	ryba pieczona (miruna 120g, mąka pszenna, jaja, olej rzepakowy, sól, pieprz) 200g	1a,3,4	ryba pieczona (miruna 120g, mąka pszenna, jaja, olej rzepakowy, sól, pieprz) 200g	1a,3,4
ryż basmati 150g		ryż basmati 150g		ryż basmati 150g		ryż basmati 150g		ryż basmati 150g	
warzywa po grecku (marchew, pietruszka, seler, cebula, koncentrat pomidorowy, olej, przyprawy, pieprz, sól). 120g	9	warzywa po grecku (marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, olej, przyprawy, pieprz, sól). 120g	9	warzywa po grecku (marchew, pietruszka, seler, cebula, koncentrat pomidorowy, olej, przyprawy, pieprz, sól). 120g	9	warzywa po grecku (marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, olej, przyprawy, pieprz, sól). 120g	9	warzywa duszone (marchew, pietruszka, seler, olej, przyprawy, pieprz, sól). 120g	9
herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml	
PODWIECZOREK:									
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1 b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1 b	pieczywo graham 90g	1a
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	margaryna 10g	7
ogórek zielony 90g		ogórek zielony 90g		ogórek zielony 90g		ogórek zielony 90g		ogórek zielony 90g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
naleśnik z jabłkami i twarogiem (mąka pszenna 50g, mleko 1,5%, jaja, masło 10g, jabłka 50g, twaróg 20g) 150g	1a,3,7	naleśnik z musiem owocowym i twarogiem (mąka pszenna 50g, mleko 1,5% 50g, jaja 60g, masło 10g) mus owocowy (jabłkowy) bez pestek 20g, twaróg) 150g	1a,3,7	naleśnik z jabłkami i twarogiem (mąka pszenna 50g, mleko 1,5%, jaja, masło 10g, jabłka 50g, twaróg 20g) 150g	1a,3,7	naleśnik z musiem owocowym i twarogiem (mąka pszenna 50g, mleko 1,5% 50g, jaja 60g, masło 10g) mus owocowy (jabłkowy) bez pestek 20g, twaróg) 150g	1a,3,7	naleśnik z musiem owocowym i twarogiem (mąka pszenna 50g, mleko 1,5% 50g, jaja 60g, masło 10g) mus owocowy (jabłkowy) bez pestek 20g, twaróg) 150g	1a,3,7
szynka wieprzowa parzona 60g		szynka wieprzowa parzona 60g		szynka wieprzowa parzona 60g		szynka wieprzowa parzona 60g		szynka wieprzowa parzona 60g	
maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7
a 2 093		b 2 077		c 2 246		d 2 259		e 2 027	
b 99,5		c 98,7		d 109,1		e 115,7		f 100,6	
c 74,3		d 74,9		e 80,1		f 79,1		g 56,2	
d 26,2		e 26,1		f 26,8		g 27,4		h 26,3	
e 278,5		f 280,6		g 291		h 276,8		i 291	
f 49,8		g 52,6		h 43,7		i 49,8		j 51,7	
g 28		h 29		i 44,3		j 29,7		k 39,6	
h 1750,9		i 2725,3		j 1918,8		k 830,9		l 2835,1	



NIEDZIELA 17.05.2026		JADŁOSPIS EMC Bukowiec				Catering						
PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSYWAJALNYCH WĘGŁODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU!	ALERGENY			
inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1 c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1 c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1 c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	1b,1 c,7		
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1 b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1 b	1a
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	7
pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		
czarne oliwki połówek	30g		czarne oliwki połówek	30g		czarne oliwki połówek	30g		czarne oliwki połówek	30g		
miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		
serek kanapkowy z rzodkiewką	60g	7	serek kanapkowy kremowy	60g	7	serek kanapkowy z rzodkiewką	60g	7	serek kanapkowy kremowy	60g	7	7
połudwica sopocka	60g		połudwica sopocka	60g		połudwica sopocka	60g		połudwica sopocka	60g		
						gruszka	1szt		gruszka	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	0,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9	1a,9
pieczona łopatka w sosie koperkowym (łopatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, olej rzepakowy, sól, pieprz, zioła)	150g	7,9	pieczona łopatka w sosie koperkowym (łopatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, olej rzepakowy, sól, pieprz, zioła)	150g	7,9	pieczona łopatka w sosie koperkowym (łopatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, olej rzepakowy, sól, pieprz, zioła)	150g	7,9	pieczona łopatka w sosie koperkowym (łopatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, olej rzepakowy, sól, pieprz, zioła)	150g	7,9	7,9
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		
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		
PODWIECZOREK:												
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1 b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1 b	1a
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	7
pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		
ogórek zielony	30g		plastry buraka gotowanego z pietruszką	30g		ogórek zielony	30g		plastry buraka gotowanego z pietruszką	30g		
miks sałat	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	7
pasta z makreli (makrele, cebula, koper, ogórek kiszony bez skórki)	100g	4	pasta z makreli (makrele, koper, ogórek kiszony bez skórki)	100g	4	pasta z makreli (makrele, cebula, koper, ogórek kiszony bez skórki)	100g	4	pasta z makreli (makrele, koper, ogórek kiszony bez skórki)	100g	4	4
maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	7
	2 008			2 097			2 268			2 254		2 036
	102,3			101,2			112,5			115,3		101,3
	60,9			61,5			72,6			70,8		52,8
	19,5			19,4			20,1			20,1		19,6
	287,9			289,9			309,3			294,3		298,6
	41,9			45,9			40,9			37		33,2
	26,6			26,2			43,5			29		37,3
	2961,4			3887			3126,5			2031,7		4024,3

PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWIĄJALNYCH WĘGŁODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU!	ALERGENY
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1 b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1 b	pieczywo graham 90g	1a
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	margaryna 10g	7
papryka konserwowa 90g		marchew z wody, kostka 90g		papryka konserwowa 90g		marchew z wody, kostka 90g		marchew z wody, kostka 90g	
pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g	
rukola 10g		rukola 10g		rukola 10g		rukola 10g		rukola 10g	
mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7	mozzarella 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	
25				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 tymiankowym (połędwica indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, pieprz)	150g	klopsiki drobiowe duszone w sosie tymiankowym (połędwica indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, pieprz)	150g	klopsiki drobiowe duszone w sosie tymiankowym (połędwica indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, pieprz)	150g	klopsiki drobiowe duszone w sosie tymiankowym (połędwica indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, pieprz)	150g	klopsiki drobiowe duszone w sosie tymiankowym (połędwica indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, pieprz)	150g
ryż basmati 150g		ryż basmati 150g		ryż basmati 150g		ryż basmati 150g		ryż basmati 150g	
surówka z buraka (burak surowy, olej, nać, sól, pieprz) 120g		surówka z buraka (burak surowy, olej, nać, sól, pieprz) 120g		surówka z buraka (burak surowy, olej, nać, sól, pieprz) 120g		surówka z buraka (burak surowy, olej, nać, sól, pieprz) 120g		surówka z buraka (burak surowy, olej, nać, sól, pieprz) 120g	
herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml	
<b>PODWIECZOREK:</b>									
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1 b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1 b	pieczywo graham 90g	1a
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	margaryna 10g	7
pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g	
szpinak liście 10g		szpinak liście 10g		szpinak liście 10g		szpinak liście 10g		szpinak liście 10g	
papryka żółta 30g		pasta z cukinii z tymiankiem 30g		papryka żółta 30g		pasta z cukinii z tymiankiem 30g		pasta z cukinii z tymiankiem 30g	
serek wiejski 80g	7	serek wiejski 80g	7	serek wiejski 80g	7	serek wiejski 80g	7	serek wiejski 80g	7
pieczone placki warzywne z szynką drobiową (ziemniaki, brokuł, szynka drobiowa gotowana, mąka pszenna, koper, jaja) 120g (30g,60g, 20g,10g)	1a,3	pieczone placki warzywne z szynką drobiową (ziemniaki, brokuł, szynka drobiowa gotowana, mąka pszenna, koper, jaja) 120g (30g,60g, 20g,10g)	1a,3	pieczone placki warzywne z szynką drobiową (ziemniaki, brokuł, szynka drobiowa gotowana, mąka pszenna razowa, koper, jaja) 120g (30g,60g, 20g,10g)	1a,3	pieczone placki warzywne z szynką drobiową (ziemniaki, brokuł, szynka drobiowa gotowana, mąka pszenna, koper, jaja) 120g (30g,60g, 20g,10g)	1a,3	pieczone placki warzywne z szynką drobiową (ziemniaki, brokuł, szynka drobiowa gotowana, mąka pszenna, koper, jaja) 120g (30g,60g, 20g,10g)	1a,3
kefir 200ml	7	kefir 200ml	7	kefir 200ml	7	kefir 200ml	7	kefir 200ml	7
2079		2072		2272		2278		2801	
101,5		98,4		110,2		116,9		101,4	
54		54,5		60,2		58,4		51,8	
22,8		22,7		23,5		23,5		22,9	
341,9		345,5		363,6		349,8		350,4	
38,6		41,2		41		37,7		39,4	
33,1		33		50,9		36,8		42,6	
2533		2975,8		2703,1		1639,2		3574,9	

WTOREK 19.05.2026		JADŁOSPIS EMC Bukowiec				catering			
PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWIJALNYCH WĘGŁODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZY	ALERGENY
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1 b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1 b	pieczywo graham 90g	1a
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	margaryna 10g	7
ogórek matosolny 90g		burak gotowany, kostka 90g		ogórek matosolny 90g		burak gotowany, kostka 90g		burak gotowany, kostka 90g	
pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g	
roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g	
fritata (jaja, mozzarella, szpinak, mleko, ziola) 120g	3,7	fritata (jaja, mozzarella, szpinak, mleko, ziola) 120g	3,7	fritata (jaja, mozzarella, szpinak, mleko, ziola) 120g	3,7	fritata (jaja, mozzarella, szpinak, mleko, ziola) 120g	3,7	fritata (jaja, mozzarella, szpinak, mleko, ziola) 120g	3,7
kiełbasa biała wieprzowa z wody 60g		kiełbasa biała wieprzowa z wody 60g		kiełbasa biała wieprzowa z wody 60g		kiełbasa biała wieprzowa z wody 80g		kiełbasa biała wieprzowa z wody 60g	
H				jabłko 150g		jabłko 150g			
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
pieczona patka z kurczak (kurczak 150g, ziola, sól, pieprz, olej rzepakowy 5g) 150g	9	pieczona patka z kurczak (kurczak 150g, ziola, sól, pieprz, olej rzepakowy 5g) 150g	9	pieczona patka z kurczak (kurczak 150g, ziola, sól, pieprz, olej rzepakowy 5g) 150g	9	pieczona patka z kurczak (kurczak 150g, ziola, sól, pieprz, olej rzepakowy 5g) 150g	9	pieczona patka z kurczak (kurczak 150g, ziola, 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	
PODWIECZOREK:									
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1 b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1 b	pieczywo graham 90g	1a
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	margaryna 10g	7
pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g	
papryka żółta 30g		pasta z cukinii z tymiankiem 30g		papryka żółta 30g		pasta z cukinii z tymiankiem 30g		pasta z cukinii z tymiankiem 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
pasztet drobiowy 60g		szynka drobiowa parzona 60g		pasztet drobiowy 60g		szynka drobiowa parzona 80g		szynka drobiowa parzona 60g	
johurt pitny naturalny 200ml	7	johurt pitny naturalny 200ml	7	johurt pitny naturalny 200ml	7	johurt pitny naturalny 200ml	7	johurt pitny naturalny 200ml	7
a 2,058		2,057		2,276		2,273		2,084	
b 97		99,3		114,1		120,4		99,9	
c 79,4		79,9		81,3		79,7		51,3	
d 31		30,9		31		31,3		21,1	
e 272,3		276,1		287,3		272,4		281,3	
f 59,7		59,9		59,5		55,7		56,4	
g 26		26		40,6		26		35,8	
h 2114,6		3041,2		3211,4		2236,7		3156,2	

PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWIĄJALNYCH WĘGŁODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIALKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU!	ALERGENY
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1 b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1 b	pieczywo graham 90g	1a
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	margaryna 10g	7
pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g	
ogórek zielony 30g		plastry gotowanej marchewki z pietruszką zieloną 30g		ogórek zielony 30g		plastry gotowanej marchewki z pietruszką zieloną 30g		plastry gotowanej marchewki z pietruszką zieloną 30g	
roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g	
pasta z czerwonej fasoli (fasola, olej, nać) 80g		pasta twarogowa z koperkiem 80g	7	pasta z czerwonej fasoli (fasola, olej, nać) 80g		pasta twarogowa z koperkiem 100g	7	pasta twarogowa z koperkiem 80g	7
szynka kanapkowa drobiowa 60g		szynka kanapkowa drobiowa 60g		szynka kanapkowa drobiowa 60g		szynka kanapkowa drobiowa 80g		szynka kanapkowa drobiowa 60g	
25				mandarynka 100g		mandarynka 100g			
żurek z jajkiem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, jaja, zakwas żytni, ziemniak 100g) 300g	1b, 3,9	zupa warzywna z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak 100g) 300g	9	żurek z jajkiem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, jaja, zakwas żytni, ziemniak 100g) 300g	1b, 3,9	zupa warzywna z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak 100g) 300g	9	zupa warzywna z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak 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
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	
<b>PODWIECZOREK:</b>									
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1 b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1 b	pieczywo graham 90g	1a
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	margaryna 10g	7
rzodkiewka 90g		pasta marchewki (marchew gotowana, sól, olej) 90g		rzodkiewka 90g		pasta marchewki (marchew gotowana, sól, olej) 90g		pasta marchewki (marchew gotowana, sól, olej) 90g	
pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g	
sałata masłowa 10g		sałata masłowa 10g		sałata masłowa 10g		sałata masłowa 10g		sałata masłowa 10g	
pasta z odtuszczonego sera sałatkowego 80g	7	pasta z odtuszczonego sera sałatkowego 80g	7	pasta z odtuszczonego sera sałatkowego 80g	7	pasta z odtuszczonego sera sałatkowego 80g	7	pasta z odtuszczonego sera sałatkowego 80g	7
pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez odtuszczony, natka pietruszki, słodka papryka) 100g (70g, 20g, 5g, 5g) 3,4	3,4	pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez odtuszczony, natka pietruszki, słodka papryka) 100g (70g, 20g, 5g, 5g) 3,4	3,4	pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez odtuszczony, natka pietruszki, słodka papryka) 100g (70g, 20g, 5g, 5g) 3,4	3,4	pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez odtuszczony, natka pietruszki, słodka papryka) 100g (70g, 20g, 5g, 5g) 3,4	3,4	pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez odtuszczony, natka pietruszki, słodka papryka) 100g (70g, 20g, 5g, 5g) 3,4	3,4
kefir 200ml	7	kefir 200ml	7	kefir 200ml	7	kefir 200ml	7	kefir 200ml	7
a	2 178		2 174		2 343		2 337		2 118
b	106,3		118,3		131,1		135,5		111,3
c	65,3		65,9		71,3		69,5		57,2
d	30,5		30,3		31,1		31,1		28,5
e	304,3		304,9		315,4		300,9		315
f	58,8		57,7		55,9		59,1		61
g	37,5		37,3		54,5		40g		48,2
h	2497,6		3402,7		3050,7		2256,3		3560,5

CZWARTEK 21.05.2026		JADŁOSPIS EMC Bukowiec												
PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIALKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU*	ALERGENY					
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml				
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1 b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1 b	pieczywo graham	90g	1a
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	margaryna	10g	7
oliwki	90g		oliwki	90g		oliwki	90g		oliwki	90g		oliwki	90g	
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
szpinak baby	10g		szpinak baby	10g		szpinak baby	10g		szpinak baby	10g		szpinak baby	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	
#						gruszka	150g		gruszka	150g				
krem z warzyw (ziemniaki 100g, brokuł, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9	krem z warzyw (ziemniaki 100g, brokuł, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9	krem z warzyw (ziemniaki 100g, brokuł, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9	krem z warzyw (ziemniaki 100g, brokuł, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9	krem z warzyw (ziemniaki 100g, brokuł, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9
eskalopki w sosie chrzanowym (mięso wieprzowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka ziemniaczana, olej rzepakowy, chrzan)	200g	3,9	eskalopki w sosie koperkowym (mięso wieprzowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g, olej rzepakowy)	200g	1a,9	eskalopki w sosie chrzanowym (mięso wieprzowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka ziemniaczana, olej rzepakowy, chrzan)	200g	3,9	eskalopki w sosie koperkowym (mięso wieprzowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g, olej rzepakowy)	200g	1a,9	eskalopki w sosie koperkowym (mięso wieprzowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g, olej rzepakowy)	200g	1a,9
kasza bulgur	150g	1a	kasza bulgur	150g	1a	kasza bulgur	150g	1a	kasza bulgur	150g	1a	kasza bulgur	150g	1a
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	
PODWIECZOREK:														
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1 b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1 b	pieczywo graham	90g	1a
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	margaryna	10g	7
ogórek zielony	90g		pasta z pieczonego buraka (burak, olej, sól, pietruszka nać)	90g		ogórek zielony	90g		pasta z pieczonego buraka (burak, olej, sól, pietruszka nać)	90g		pasta z pieczonego buraka (burak, olej, sól, pietruszka nać)	90g	
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
sałata zielona mastowa	10g		sałata zielona mastowa	10g		sałata zielona mastowa	10g		sałata zielona mastowa	10g		sałata zielona mastowa	10g	
szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g	
sałatka ziemniaczana (ziemniaki) z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na twardo, brokułem i natką pietruszki na sosie jogurtowym	250g (80g, 80g, 20g, 50g)	3,7	sałatka ziemniaczana (ziemniaki) z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na miękko, brokułem i natką pietruszki na sosie jogurtowym	250g (80g, 80g, 20g, 50g)	3,7	sałatka ziemniaczana (ziemniaki) z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na twardo, brokułem i natką pietruszki na sosie jogurtowym	250g (80g, 80g, 20g, 50g)	3,7	sałatka ziemniaczana (ziemniaki) z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na miękko, brokułem i natką pietruszki na sosie jogurtowym	250g (80g, 80g, 20g, 50g)	3,7	sałatka ziemniaczana (ziemniaki) z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na miękko, brokułem i natką pietruszki na sosie jogurtowym	250g (80g, 80g, 20g, 50g)	3,7
maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7
a	2 033			2 012			2 267			2 289			2 089	
b	104			105,1			138			144,1			109,5	
c	50,2			53,5			59			57,7			55,1	
d	18			18,1			18,8			19			18,2	
e	310,1			313,2			325,1			310,4			328,3	
f	56,9			56,2			56,8			57,9			56,3	
g	35,1			35,1			53,8			39,2			49,9	
h	2033,9			2078,3			2229,2			1310			3198,8	

PIĄTEK 22.05.2026		JADŁOSPIS EMC Bukowiec				iScatering					
PODSTAWOWA	ENERGIE MJ	LATWOSTRAWNA	ENERGIE MJ	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ENERGIE MJ	BOGATOBIALKOWA	ENERGIE MJ	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU*	ENERGIE MJ		
herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml		
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1 b pieczywo pszenne	90g	1a pieczywo pszenne razowe	90g	1a pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1 b pieczywo graham	90g		
masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 margaryna	10g		
ogórek zielony	30g	plastry gotowanej marchewki z pietruszką zieloną	30g	ogórek zielony	30g	plastry gotowanej marchewki z pietruszką zieloną	30g	plastry gotowanej marchewki z pietruszką zieloną	30g		
pomidor	60g	60g pomidor	60g	60g pomidor	60g	60g pomidor	60g	60g pomidor	60g		
sałata zielona	10g	10g sałata zielona	10g	10g sałata zielona	10g	10g sałata zielona	10g	10g sałata zielona	10g		
serek kanapkowy	60g	7 serek kanapkowy	60g	7 serek kanapkowy	60g	7 serek kanapkowy	80g	7 serek kanapkowy	60g		
żywiecka plastry	60g	żywiecka plastry	60g	żywiecka plastry	60g	żywiecka plastry	60g	żywiecka plastry	60g		
H				banan zielony		1szt		banan		1szt	
zupa botwinkowa z jajkiem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, jajo, botwinka 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak 100g)	300g	3,9 zupa botwinkowa z jajkiem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, jajo, botwinka 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak 100g)	300g	9 zupa botwinkowa z jajkiem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, jajo, botwinka 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak 100g)	300g	9 zupa botwinkowa z jajkiem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, jajo, botwinka 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak 100g)	300g	9 zupa botwinkowa z jajkiem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, jajo, botwinka 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak 100g)	300g		
duszony pulpet rybny (mintaj 100g, jaja, koper, bułka tarta, olej).	300g	3,4 duszony pulpet rybny (mintaj 100g, jaja, koper, bułka tarta, olej).	300g	3,4 duszony pulpet rybny (mintaj 100g, jaja, koper, bułka tarta, olej).	300g	3,4 duszony pulpet rybny (mintaj 100g, jaja, koper, bułka tarta, olej).	300g	3,4 duszony pulpet rybny (mintaj 100g, jaja, koper, bułka tarta, olej).	300g		
ziemniaki z wody	200g	200g ziemniaki z wody	200g	200g ziemniaki z wody	200g	200g ziemniaki z wody	200g	200g ziemniaki z wody	200g		
surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym i ziołami, sól, pieprz	120g	120g marchew tarta z jabłkiem (oliwa)	120g	120g surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym i ziołami, sól, pieprz	120g	120g marchew tarta z jabłkiem (oliwa)	120g	120g marchew tarta z jabłkiem (oliwa)	120g		
herbata owocowa	250ml	250ml herbata owocowa	250ml	250ml herbata owocowa	250ml	250ml herbata owocowa	250ml	250ml herbata owocowa	250ml		
PODWIECZOREK:											
herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml		
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1 b pieczywo pszenne	90g	1a pieczywo pszenne razowe	90g	1a pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1 b pieczywo graham	90g		
masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 margaryna	10g		
o pomidor	90g	90g pomidor	90g	90g pomidor	90g	90g pomidor	90g	90g pomidor	90g		
o papryka konserwowa czerwona	30g	30g burak gotowany plastry	30g	30g papryka konserwowa czerwona	30g	30g burak gotowany plastry	30g	30g burak gotowany plastry	30g		
o sałata lodowa	10g	10g sałata lodowa	10g	10g sałata lodowa	10g	10g sałata lodowa	10g	10g sałata lodowa	10g		
o pasta twarogowa z tuńczykiem, pietruszką zieloną (twaróg półtłusty, tuńczyk z wody, jogurt naturalny 10g)	60g	4,7 pasta twarogowa z tuńczykiem, pietruszką zieloną (twaróg półtłusty, tuńczyk z wody, jogurt naturalny 10g)	60g	4,7 pasta twarogowa z tuńczykiem, pietruszką zieloną (twaróg półtłusty, tuńczyk z wody, jogurt naturalny 10g)	60g	4,7 pasta twarogowa z tuńczykiem, pietruszką zieloną (twaróg półtłusty, tuńczyk z wody, jogurt naturalny 10g)	60g	4,7 pasta twarogowa z tuńczykiem, pietruszką zieloną (twaróg półtłusty, tuńczyk z wody, jogurt naturalny 10g)	60g		
o frankfurterka z wody	60g	60g frankfurterka z wody	60g	60g frankfurterka z wody	60g	60g frankfurterka z wody	60g	60g frankfurterka z wody	60g		
o jogurt naturalny	150ml	7 jogurt naturalny	150ml	7 jogurt naturalny	150ml	7 jogurt naturalny	150ml	7 jogurt naturalny	150ml		
a	2,058		2,057		2,276		2,273		2,084		
b	97		99,3		114,1		120,4		99,9		
c	79,4		79,9		81,3		79,7		51,3		
d	31		30,9		31		31,3		21,1		
e	272,3		276,1		287,3		272,4		281,3		
f	59,7		59,9		59,5		55,7		56,4		
g	26		26		40,6		26		35,8		
h	2114,6		3041,2		3211,4		2236,7		3156,2		

SOBOTA 23.05.2026		JADŁOSPIS EMC Bukowiec		catering										
PODSTAWOWA	ALERGENY NY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY NY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWYJALNYCH WĘGŁODANÓW	ALERGENY NY	BOGATOBIALKOWA	ALERGENY NY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZY	ALERGENY NY					
inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1 c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1 c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1 c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1 c,7			
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1 b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1 b	1a		
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	7		
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		60g		
ogórek kiszony	90g		marchew baby, gotowana	90g		ogórek kiszony	90g		marchew baby, gotowana	90g		90g		
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		10g		
pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez	100g	3	pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez	100g	3	pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez	100g	3	pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez	100g	3	100g	3	
odtłuszczony 10g, ziota, sól, pieprz)			odtłuszczony 10g, ziota, sól, pieprz)			odtłuszczony 10g, ziota, sól, pieprz)			odtłuszczony 10g, ziota, sól, pieprz)			100g	3	
hummus	60g		szynka wiejska gotowana	60g		hummus	60g		szynka wiejska gotowana	80g		60g		
						jabłtko	1 szt		jabłtko	1 szt				
zupa fasolowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, fasola czerwona, cukinia 100g, ziemniaki 100g, brokuł 50g, marchew 50g, )	300g	9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, brokuł 50g, marchew 50g, )	300g	9	zupa fasolowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, fasola czerwona, cukinia 100g, ziemniaki 100g, brokuł 50g, marchew 50g, )	300g	9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, brokuł 50g, marchew 50g, )	300g	9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, brokuł 50g, marchew 50g, )	300g	9
pulpet z soczewicy duszony w sosie pietruszkowym (jaja 90g, soczewica 100g, marchew, pancos, pomidory z puszki, pietruszka, koper)	200g	1a,3	pulpet z tofu duszony w sosie pietruszkowym (jaja 90g, tofu naturalne 100g, marchew, pancos, pomidory z puszki, pietruszka, koper)	200g	1a,3, 9	pulpet z soczewicy duszony w sosie pietruszkowym (jaja 90g, soczewica 100g, marchew, pancos, pomidory z puszki, pietruszka, koper)	200g	1a,3, 9	pulpet z tofu duszony w sosie pietruszkowym (jaja 90g, tofu naturalne 100g, marchew, pancos, pomidory z puszki, pietruszka, koper)	200g	1a,3, 9	pulpet z soczewicy duszony w sosie pietruszkowym (jaja 90g, soczewica 100g, marchew, pancos, pomidory z puszki, pietruszka, koper)	200g	1a,3, 9
ryż basmati	150g		ryż basmati	200g		ryż basmati	200g		ryż basmati	200g		200g		
surówka z selera i jabłtka, olej	120g	9	seler duszony z jabłtkiem, olej	120g	9	surówka z selera i jabłtka, olej	120g	9	seler duszony z jabłtkiem, olej	120g	9	120g	9	
rzepakowy, ziota, sól			rzepakowy, ziota			rzepakowy, ziota			rzepakowy, ziota					
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		250ml		
<b>PODWIECZOREK:</b>														
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		250ml		
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1 b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1 b	pieczywo graham	90g	1a
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	margaryna	10g	7
ogórek zielony	60g		burak plastry	90g		ogórek zielony	90g		burak plastry	90g		burak plastry	90g	
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
sałata zielona mastowa	10g		sałata zielona mastowa	10g		sałata zielona mastowa	10g		sałata zielona mastowa	10g		sałata zielona mastowa	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 30g, cukinia 30g, oliwki czarne)	200g	1a,3, 7	naleśnik parowany z mięsem mielonym i warzywami (mąka pszenna razowa 50g, jaja 60g, mielone z kurczaka 20g, ser żółty 30g, cukinia 30g, oliwki czarne, papryka czerwona)	200g	1a,3, 7	naleśnik parowany z mięsem mielonym i warzywami (mąka pszenna 50g, jaja 60g, mielone z kurczaka 20g, ser żółty 30g, cukinia 30g, oliwki czarne, papryka czerwona)	200g	1a,3, 7	naleśnik parowany z mięsem mielonym i warzywami (mąka pszenna 50g, jaja 60g, mielone z kurczaka 20g, ser żółty 30g, cukinia 30g, oliwki czarne, papryka czerwona)	200g	1a,3, 7
kefir	150ml	7	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7
a	2089			2073			2342			2338			2117	
b	108,3			107,3			138,1			145,5			108,3	
c	65,3			65,9			71,3			69,5			57,2	
d	30,5			30,3			31,1			31,1			27,5	
e	304,3			304,9			315,4			300,9			315	
f	58,8			57,7			55,9			59,1			61	
g	37,5			37,3			54,5			40g			48,2	
h	2497,6			3402,7			3050,7			2256,3			3560,5	

PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSMYJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU*	ALERGENY					
inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1 c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1 c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1 c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1 c,7			
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1 b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1 b	pieczywo graham	90g	1a
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	margaryna	10g	7
pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g	
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	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
serek wiejski z koperkiem	100g	7	serek wiejski z koperkiem	100g	7	serek wiejski z koperkiem	100g	7	serek wiejski z koperkiem	100g	7	serek wiejski z koperkiem	100g	7
szynka wieprzowa parzona	60g		szynka wieprzowa parzona	60g		szynka wieprzowa parzona	60g		szynka wieprzowa parzona	80g		szynka wieprzowa parzona	60g	
				gruszka	1 szt	gruszka	1 szt							
rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem ryżowym 150g	300g	0,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9
pieczona łopatka po staropolsku (łopatka wieprzowa 120g, stodka papryka, jaja, mleko, ziota, olej rzepakowy)	150g	1a,3	pieczona łopatka po staropolsku (łopatka wieprzowa 120g, stodka papryka, jaja, mleko, ziota, olej rzepakowy)	150g	1a,3	pieczona łopatka po staropolsku (łopatka wieprzowa 120g, stodka papryka, jaja, mleko, ziota, olej rzepakowy)	150g	1a,3	pieczona łopatka po staropolsku (łopatka wieprzowa 120g, stodka papryka, jaja, mleko, ziota, olej rzepakowy)	150g	1a,3	pieczona łopatka po staropolsku (łopatka wieprzowa 120g, stodka papryka, jaja, mleko, ziota, olej rzepakowy)	150g	1a,3
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		kafafior z wody	120g		surówka z czerwonej kapusty, olej rzepakowy, nać pietruszki, sól	120g		kafafior z wody	120g		kafafior z wody	120g	
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
PODWIECZOREK:														
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1 b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1 b	pieczywo graham	90g	1a
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	margaryna	10g	7
papryka czerwona	90g		burak gotowany kostka	90g		papryka czerwona	90g		burak gotowany kostka	90g		burak gotowany kostka	90g	
pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7
pasta rybna z makreli (makrela w sosie własnym, ser sałatkowy odtłuszczony, natka pietruszki, stodka papryka)	100g (70g, 20g, 5g, 5g)	3,4	pasta rybna z makreli (makrela w sosie własnym, ser sałatkowy odtłuszczony, natka pietruszki, stodka papryka)	100g (70g, 20g, 5g, 5g)	3,4	pasta rybna z makreli (makrela w sosie własnym, ser sałatkowy odtłuszczony, natka pietruszki, stodka papryka)	100g (70g, 20g, 5g, 5g)	3,4	pasta rybna z makreli (makrela w sosie własnym, ser sałatkowy odtłuszczony, natka pietruszki, stodka papryka)	100g (70g, 20g, 5g, 5g)	3,4	pasta rybna z makreli (makrela w sosie własnym, ser sałatkowy odtłuszczony, natka pietruszki, stodka papryka)	100g (70g, 20g, 5g, 5g)	3,4
jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7
a	2188			2174			2343			2337			2118	
b	108,3			108,3			131,1			135,5			111,3	
c	65,3			65,9			71,3			69,5			57,2	
d	30,5			30,3			31,1			31,1			24,5	
e	304,3			304,9			315,4			300,9			315	
f	58,8			57,7			55,9			59,1			61	
g	37,5			37,3			54,5			40g			48,2	
h	2497,6			3402,7			3050,7			2256,3			3560,5	

PODSTAWOWA	ALE	LATWOSTRAWNA	ALE	ZOGRANICZENIE LUB PRZYBRANA WARTOŚĆ WODNIOWA	ALE	BOGATOBIAŁKOWA	ALE	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZY	ALE
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1 b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1 b	pieczywo graham 90g	1a
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	margaryna 10g	7
rzodkiew 90g		marchew baby 90g		rzodkiew 90g		marchew baby 90g		marchew baby 90g	
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
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 wieprzowa gotowana 60g		szynka wieprzowa gotowana 60g		szynka wieprzowa gotowana 60g		szynka wieprzowa gotowana 60g		szynka wieprzowa gotowana 60g	
				sok pomidorowy 150ml		sok pomidorowy 150ml			
kapuśniak z ziemniakami (kapusta kiszona 50g, ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g 9	jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g 9	kapuśniak z ziemniakami (kapusta kiszona 50g, ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g 9	jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g 9	jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g 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 3
kopytka (zmieniaki, mąka pszenna, jaja)	200g 1a,3	kopytka (zmieniaki, mąka pszenna, jaja)	200g 1a,3	ziemniaki z wody	150g	kopytka (zmieniaki, mąka pszenna, jaja)	200g 1a,3	kopytka (zmieniaki, mąka pszenna, jaja)	200g 1a,3
surówka z białej kapusty z koperkiem, olej rzepakowy, ziola, sól	120g	burak tarty (burak, olej, pietruszka, sól)	120g	surówka z białej kapusty z koperkiem, olej rzepakowy, ziola, 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	
<b>PODWIECZOREK:</b>									
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1 b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1 b	pieczywo graham 90g	1a
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	margaryna 10g	7
papryka żółta 90g		pasta z pieczonego buraka (burak, pietruszka nać, sól, olej)	90g	papryka żółta 90g		pasta z pieczonego buraka (burak, pietruszka nać, sól, olej)	90g	pasta z pieczonego buraka (burak, pietruszka nać, sól, olej)	90g
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
rukola 10g		rukola 10g		rukola 10g		rukola 10g		rukola 10g	
pasta z fasoli (fasola biała, jabłko, majeranek, sól, pieprz)	60g	szynka wiejska 60g		pasta z fasoli (fasola biała, jabłko, majeranek, sól, pieprz)	60g	szynka wiejska 60g		szynka wiejska 60g	
ser żółty 80g	7	ser żółty odtłuszczony 80g	7	ser żółty 80g	7	ser żółty odtłuszczony 80g	7	ser żółty odtłuszczony 80g	7
jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7
a 2 043		2 013		2 287		2 284		2 079	
b 104		105,1		138		144,1		109,5	
c 50,2		53,5		59		57,7		55,1	
d 18		18,1		18,8		19		18,2	
e 310,1		313,2		325,1		310,4		328,3	
f 58,9		56,2		56,8		57,9		56,3	
g 35,1		35,1		53,8		39,2		49,9	
h 2033,9		2078,3		2229,2		1310		3198,8	

WTOREK 26.05.2026		JADŁOSPIS EMC Bukowiec				Scatena			
PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIALKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERGENY
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1 b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1 b	pieczywo graham 90g	1a
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	margaryna 10g	7
pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g	
ogórek 30g		marchewka baby gotowana 30g		ogórek 30g		marchewka baby gotowana 30g		marchewka baby gotowana 30g	
miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 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
25				jabłko 1szt		jabłko 1szt			
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
wątróbka drobiowa duszona (mięso drobiowe 120g, cebula, jabłko, olej rzepakowy, sól, pieprz, zioła) 150g		połędwica drobiowa duszona (mięso drobiowe 120g, cebula, jabłko, olej rzepakowy, sól, pieprz, zioła) 150g		wątróbka drobiowa duszona (mięso drobiowe 120g, cebula, jabłko, olej rzepakowy, sól, pieprz, zioła) 150g		połędwica drobiowa duszona (mięso drobiowe 120g, cebula, jabłko, olej rzepakowy, sól, pieprz, zioła) 150g		połędwica drobiowa duszona (mięso drobiowe 120g, cebula, jabłko, olej rzepakowy, sól, pieprz, zioła) 150g	
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	
PODWIECZOREK:									
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1 b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1 b	pieczywo graham 90g	1a
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	margaryna 10g	7
ogórek zielony z czarnuszką zmieloną 90g		pasta z cukinii z czarnuszką zmieloną 90g		ogórek zielony z czarnuszką zmieloną 90g		pasta z cukinii z czarnuszką zmieloną 90g		pasta z cukinii z czarnuszką zmieloną 90g	
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
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
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
kefir 150g	7	kefir 150g	7	kefir 150g	7	kefir 150g	7	kefir 150g	7
a	2 044		2 023		2 216		2 228		2 086
b	108,4		108,2		117,1		124,2		102,8
c	54,1		54,6		57,6		76,4g		47,5
d	32,1		31,9		32,8		33,1		32,8
e	265,8		265,3		290,3		276,1		284,9
f	56		57		51,3		58,1		58,8
g	21,5		20,9		36,4		22,3		32,1
h	2064,4		2971,9		3189		2237,6		3157,5

ŚRODA 27.05.2026		JADŁOSPIS EMC Bukowiec									
PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWIJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERGENY		
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1 b	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
papryka żółta	30g		dynia gotowana, kostka	30g		papryka żółta	30g		dynia gotowana, kostka	30g	
pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g	
miększa sałata	10g		miększa sałata	10g		miększa sałata	10g		miększa sałata	10g	
szynka w galarecie	120g		szynka w galarecie	120g		szynka w galarecie	120g		szynka w galarecie	120g	
ser typu włoskiego plastry	60g	7	ser typu włoskiego plastry	60g	7	ser typu włoskiego plastry	60g	7	ser typu włoskiego plastry	60g	7
						gruszka	1szt		gruszka	1szt	
zupa z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, pietruszka 50g, seler 20g, pietruszka nać)	300g	9	zupa z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, pietruszka 50g, seler 20g, pietruszka nać)	300g	9	zupa z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, pietruszka 50g, seler 20g, pietruszka nać)	300g	9	zupa z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, pietruszka 50g, seler 20g, pietruszka nać)	300g	9
pierogi z mięsem z wody z karmelizowaną cebulką (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, mięso wieprzowe mielone 50g, ziola, cebula)	200g	1a,3	pierogi z mięsem z wody (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, mięso wieprzowe mielone 50g, ziola)	200g	1a,3	pierogi z mięsem z wody (mąka pszenna razowa 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, mięso wieprzowe mielone 50g, ziola, cebula)	200g	1a,3	pierogi z mięsem z wody (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, mięso wieprzowe mielone 50g, ziola)	200g	1a,3
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	
PODWIECZOREK											
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1 b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1 b
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
ogórek zielony	30g		pasta z cukinii (cukinia, koper, sól, olej)	30g		ogórek zielony	30g		pasta z cukinii (cukinia, koper, sól, olej)	30g	
miększa sałata	10g		miększa sałata	10g		miększa sałata	10g		miększa sałata	10g	
twaróg półtłusty w plastrach	100g	7	twaróg półtłusty w plastrach	100g	7	twaróg półtłusty w plastrach	100g	7	twaróg półtłusty w plastrach	100g	7
szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g	
maślanka	200g	7	maślanka	200g	7	maślanka	200g	7	maślanka	200g	7
	2 211			2 216			2 283			2 199	
	106,8			106,9			108,6			105,8	
	66,6			67,2			72,8			58,5	
	28,3			28,1			28,9			28,3	
	310,3			314,5			332			321	
	58,5			59,1			50,9			59,8	
	35,5			35,8			53,3			46,1	
	3105,7			3545,8			3275,7			3183,4	

CZWARTEK 28.05.2026		JADŁOSPIS EMC Bukowiec							
PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIALKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU*	ALERGENY
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1 b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1 b	pieczywo graham 90g	1a
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	margaryna 10g	7
ogórek zielony 90g		marchew w plastekach gotowana 90g		ogórek zielony 90g		marchew w plastekach gotowana 90g		marchew w plastekach gotowana 90g	
pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g	
miększa sałata 10g		miększa sałata 10g		miększa sałata 10g		miększa sałata 10g		miększa sałata 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
schab pieczony w ziołach 60g		schab pieczony w ziołach 60g		schab pieczony w ziołach 60g		schab pieczony w ziołach 60g		schab pieczony w ziołach 60g	
25				sok pomidorowy 200ml		sok pomidorowy 200ml			
zupa z zielonego groszku (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, groszek zielony 50g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, nać) 300g	9	zupa brokułowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, brokuł 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 brokułowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, brokuł 100g, ziemniaki 100g, nać) 300g	9	zupa brokułowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, brokuł 100g, ziemniaki 100g, nać) 300g	9
kieszonki drobiowe duszone w sosie koperkowym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, odtłuszczony ser żółty, szpinak, olej rzepakowy, koper, sól, zioła) 200g	7,9	kieszonki drobiowe duszone w sosie koperkowym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, odtłuszczony ser żółty, szpinak, olej rzepakowy, koper, sól, zioła) 200g	7,9	kieszonki drobiowe duszone w sosie koperkowym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, odtłuszczony ser żółty, szpinak, olej rzepakowy, koper, sól, zioła) 200g	7,9	kieszonki drobiowe duszone w sosie koperkowym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, odtłuszczony ser żółty, szpinak, olej rzepakowy, koper, sól, zioła) 200g	7,9	kieszonki drobiowe duszone w sosie koperkowym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, odtłuszczony ser żółty, szpinak, olej rzepakowy, koper, sól, zioła) 200g	7,9
kasza bulgur 150g	1a	kasza bulgur 150g	1a	kasza bulgur 150g	1a	kasza bulgur 150g	1a	kasza bulgur 150g	1a
tarta marchewka 50g z jabłkiem 50g, z sokiem z cytryny z natką pietruszki, olej rzepakowy 120g		tarta marchewka 50g z jabłkiem 50g, z sokiem z cytryny z natką pietruszki, olej rzepakowy 120g		tarta marchewka 50g z jabłkiem 50g, z sokiem z cytryny z natką pietruszki, olej rzepakowy 120g		tarta marchewka 50g z jabłkiem 50g, z sokiem z cytryny z natką pietruszki, olej rzepakowy 120g		tarta marchewka 50g z jabłkiem 50g z natką pietruszki, olej rzepakowy 120g	
herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml	
PODWIECZOREK:									
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1 b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1 b	pieczywo graham 90g	1a
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	margaryna 10g	7
papryka żółta 90g		pasta z pieczonego buraka (burak, pietruszka nać, sól, olej) 90g		papryka żółta 90g		pasta z pieczonego buraka (burak, pietruszka nać, sól, olej) 90g		pasta z pieczonego buraka (burak, pietruszka nać, sól, olej) 90g	
pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g	
rukola 10g		rukola 10g		rukola 10g		rukola 10g		rukola 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	sałatka ryżowa (ryż biały 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na twardo 60g, ogórkiem kiszonym 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g) 250g	3,4,7
mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7
jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7
a 2,281		2,073		2,342		2,338		2,117	
b 99,7		107,3		138,1		145,5		108,3	
c 71,1		65,9		71,3		69,5		57,2	
d 26,1		30,3		31,1		31,1		27,5	
e 328,5		304,9		315,4		300,9		315	
f 50,3		57,7		55,9		59,1		61	
g 26,1		37,3		54,5		40g		48,2	
h 2019,3		3402,7		3050,7		2256,3		3560,5	

PIĄTEK 29.05.2026		JADŁOSPIS EMC Bukowiec									
PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIALKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU*	ALERGENY		
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1 b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7
pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g	
rzodkiewka	30g		burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną	30g		rzodkiewka	30g		burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną	30g	
miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g	
szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	80g	
pasta jajeczna (jaja, koper, jogurt naturalny)	100g	3,7	pasta jajeczna (jaja, koper, jogurt naturalny)	100g	3,7	pasta jajeczna (jaja, koper, jogurt naturalny)	100g	3,7	pasta jajeczna (jaja, koper, jogurt naturalny)	100g	3,7
H			jabłko		1szt	jabłko		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 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 smażony (dorsz 120g, zioła, pieprz, sól, olej)	200g	4	dorsz duszony z tymiankiem (dorsz 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, olej)	200g	4,9	dorsz smażony (dorsz 120g, zioła, pieprz, sól, olej)	200g	4	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
kapusta kiszona z marchewką, olej rzepakowy, pietruszka nać	120g		bukiet warzyw z wody	120g		kapusta kiszona z marchewką, olej rzepakowy, pietruszka nać	120g		bukiet warzyw z wody	120g	
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
PODWIECZORNEK:											
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1 b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7
ogórek zielony z czarnuszką zmieloną	90g		pasta z cukinii z czarnuszką zmieloną	90g		ogórek zielony z czarnuszką zmieloną	90g		pasta z cukinii z czarnuszką zmieloną	90g	
pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g	
roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g	
ser żółty	60g	7	ser żółty odtłuszczony	60g	7	ser żółty	60g	7	ser żółty odtłuszczony	60g	7
kurczak (gotowany) w galarecie	60g		kurczak (gotowany) w galarecie	60g		kurczak (gotowany) w galarecie	60g		kurczak (gotowany) w galarecie	60g	
kefir	150g	7	kefir	150g	7	kefir	150g	7	kefir	150g	7
a	2 033		2 045		2 225	2 366	2 047				
b	107,5		102		119,2	126,9	103,9				
c	62,5		56		68,8	80,5	46,2				
d	25,5		22,1		26,1	23,2	22,1				
e	284,7		291,9		306,4	298,2	295,7				
f	51,6		59,6		54	57,1	50,4				
g	30,5		32,4		48,3	35,9	43,8				
h	2333,3		3460,7		2503,4	2682,6	4571,8				

SOBOTA 30.05.2026		JADŁOSPIS EMC Bukowiec										Kocoterm		
PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIALKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY		
inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1 c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1 c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1 c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1 c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1 c,7
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1 b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1 b	pieczywo graham	90g	1a
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	margaryna	10g	7
pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g	
papryka żółta	30g		dynia gotowana, kostka	30g		papryka żółta	30g		dynia gotowana, kostka	30g		dynia gotowana, kostka	30g	
miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g	
serek wiejski	80g	7	serek wiejski	80g	7	serek wiejski	80g	7	serek wiejski	80g	7	serek wiejski	80g	7
szynka wieprzowa parzona	80g		szynka wieprzowa parzona	80g		szynka wieprzowa parzona	80g		szynka wieprzowa parzona	80g		szynka wieprzowa parzona	80g	
26						gruszka	1szt		gruszka	1szt				
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
warzywne risotto z cukinią, papryką, szpinakiem i pieczarkami (ciecierzyca 50g, cukinia 50g, szpinak, papryka, pieczarki, koper, ryż, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	200g	9	warzywne risotto z cukinią i szpinakiem (tofu 80g, cukinia 100g, szpinak, koper, ryż, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	200g	3	warzywne risotto z cukinią, papryką, szpinakiem i pieczarkami (ciecierzyca 50g, cukinia 50g, szpinak, papryka, pieczarki, koper, ryż, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	200g	3	warzywne risotto z cukinią i szpinakiem (tofu 80g, cukinia 100g, szpinak, koper, ryż, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	200g	3	warzywne risotto z cukinią i szpinakiem (tofu 80g, cukinia 100g, szpinak, koper, ryż, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	200g	3
surówka z pora i jabłka, olej rzepakowy, ziola, sól	120g	9	kalafior z wody	120g	9	surówka z pora i jabłka, olej rzepakowy, ziola, sól	120g	9	kalafior z wody	120g	9	kalafior z wody	120g	9
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
PODWIECZOREK:														
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1 b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1 b	pieczywo graham	90g	1a
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	margaryna	10g	7
ogórek kiszony	90g		ogórek kiszony bez skórki	90g		ogórek kiszony	90g		ogórek kiszony bez skórki	90g		cukinia gotowana plastry	90g	
pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g	
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 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
28 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
a	2,095			2,013			2,254			2,294			2,079	
b	104,3			105,1			117,4			144,1			109,5	
c	69,9			53,5			70,8			57,7			49,8	
d	36,5			18,1			29			19			18,2	
e	255,3			313,2			270,2			310,4			328,3	
f	57,5			56,2			51,1			57,9			56,3	
g	18,5			35,1			35,7			39,2			49,9	
h	3001			2978,3			3790,8			1310			3198,8	

NIEDZIELA 31.05.2026		JADŁOSPIS EMC Bukowiec										Kalkulator			
PODSTAWOWA		LATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSYMAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		BOGATOBIĄKOWA		LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		ALE					
		GR	HE	GR	HE	GR	HE	GR	HE	GR	HE				
inika (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1	c,7	inika (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1	c,7	inika (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1	c,7	inika (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1	c,7
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1	b	pieczywo pszenne	90g	1a		pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1	b	pieczywo graham	90g	1a	
masło extra	10g	7		masło extra	10g	7		masło extra	10g	7		margaryna	10g	7	
papryka żółta	90g			plastry buraka z zieloną pietruszką	90g			plastry buraka z zieloną pietruszką	90g			plastry buraka z zieloną pietruszką	90g		
pomidor	90g			pomidor	90g			pomidor	90g			pomidor	90g		
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	
szynka wieprzowa konserwowa	60g			szynka wieprzowa parzona	60g			szynka wieprzowa konserwowa	60g			szynka wieprzowa parzona	60g		
**															
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	
bitki wołowe duszone (wołowina 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka	200g	1a,9		bitki wołowe duszone (wołowina 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka	200g	1a,9		bitki wołowe duszone (wołowina 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka	200g	1a,9		bitki wołowe duszone (wołowina 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka	200g	1a,9	
pszenna, mąka ziemniaczana, olej rzepakowy, ziota, sól, pieprz)				pszenna, mąka ziemniaczana, olej rzepakowy, ziota, sól, pieprz)				pszenna, mąka ziemniaczana, olej rzepakowy, ziota, sól, pieprz)				pszenna, mąka ziemniaczana, olej rzepakowy, ziota, sól, pieprz)			
puree z ziemniaka i selera (70:30)	200g	9		puree z ziemniaka i selera (70:30)	200g	9		puree z ziemniaka i selera (70:30)	200g	9		puree z ziemniaka i selera (70:30)	200g	9	
surówka z marchwii (marchew, olej rzepakowy, ziota)	120g			marchewka z wody	120g			surówka z marchwii (marchew, olej rzepakowy, ziota)	120g			marchewka z wody	120g		
herbata owocowa	250ml			herbata owocowa	250ml			herbata owocowa	250ml			herbata owocowa	250ml		
PODWIECZOREK:															
herbata czarna	250ml			herbata czarna	250ml			herbata czarna	250ml			herbata czarna	250ml		
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1	b	pieczywo pszenne	90g	1a		pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1	b	pieczywo graham	90g	1a	
masło extra	10g	7		masło extra	10g	7		masło extra	10g	7		margaryna	10g	7	
ogórek zielony	90g			pasta z marchewki z pietruszką (marchew, pietruszka nać, sól, olej)	90g			ogórek zielony	90g			pasta z marchewki z pietruszką (marchew, pietruszka nać, sól, olej)	90g		
pomidor	90g			pomidor	90g			pomidor	90g			pomidor	90g		
roszponka	10g			roszponka	10g			roszponka	10g			roszponka	10g		
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 bez pestek 30g)	150g	1,3,7	
kefir	150g	7		kefir	150g	7		kefir	150g	7		kefir	150g	7	
a	2 049			2 033			2 239	2 246			2 083				
b	101,6			101,6			111,9	118,7			104,7				
c	65,7			66,3			70,5	68,7			47,6				
d	21,2			21,1			21,6	21,7			21,3				
e	285,5			286,1			311,5	297,2			298				
f	54			55			48,3	54,4			55,9				
g	26,1			25,9			43,9	29,3			37,8				
h	1369,5			2274,6			1888,2	799,7			2453,7				