


Wykaz alergenów w posiłkach
 Lista alergenów udostępniona zgodnie z rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady Nr 1169/2011 w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności. 
 SUBSTANCJE LUB PRODUKTY POWODUJĄCE ALERGIE LUB REAKCJE NIETOLERANCJI

NUMER ALERGENU	NAZWA ALERGENU
1 (1a, 1b, 1c, 1d, 1e)	Zboża zawierające gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz) oraz produkty pochodne
2	Skorupiaki oraz produkty pochodne
3	Jaja i produkty pochodne
4	Ryby i produkty pochodne
5	Orzeszki ziemne, orzechy arachidowe oraz produkty pochodne
6	Soja i produkty pochodne
7	Mleko i produkty pochodne
8	Orzechy (migdały, laskowe, nerkowca, brazylijskie, pistacjowe) oraz produkty pochodne
9	Seler i produkty pochodne
10	Gorczyca i produkty pochodne
11	Nasiona sezamu i produkty pochodne
12	Dwutlenek siarki i siarczany w stężeniu powyżej 10 mg/kg lub 10 mg w przeliczeniu na SO ₂
13	Łubin i produkty pochodne
14	Mięczaki i produkty pochodne

PODSTAWOWA		ALERGEN	LATWOSTRAWNA		ALERGEN	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWILNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGEN	DOGATOBIAŁKOWA		ALERGEN	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGEN
Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
oliwki czarne połówki	30g		oliwki czarne połówki	30g		oliwki czarne połówki	30g		oliwki czarne połówki	30g		marCHEW z wody, plastry	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7
jajko na twardo	60g	3	jajko na miękko	60g	3	jajko na twardo	60g	3	jajko na miękko	60g	3	jajko na miękko	60g	3
						mandarynka	1szt		mandarynka	1szt				
zupa brokułowa ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, brokuł 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota)	300g	9	zupa brokułowa ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, brokuł 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota)	300g	9	zupa brokułowa ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, brokuł 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota)	300g	9	zupa brokułowa ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, brokuł 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota)	300g	9	zupa brokułowa ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, brokuł 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota)	300g	9
jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7
pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 50g, twaróg 50g)	250g	1a,3,7	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 50g, twaróg 50g)	250g	1a,3,7	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna razowa 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 50g, twaróg 50g)	250g	1a,3,7	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 50g, twaróg 50g)	250g	1a,3,7	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 50g, twaróg 50g)	250g	1a,3,7
surówka z czerwonej kapusty (kapusta, pietruszka nać, sól, pieprz, olej)	150g		cukinia gotowana	150g		surówka z czerwonej kapusty (kapusta, pietruszka nać, sól, pieprz, olej)	150g		mizeria na jogurcie naturalnym (ogórek zielony 100g, jogurt naturalny 50g, sól, pieprz, ziota)	150g	7	cukinia gotowana	150g	
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
ogórek zielony	30g		pasta z marchewki z pietruszką (marchew, pietruszka zielona, oliwa, sól)	30g		ogórek zielony	30g		pasta z marchewki z pietruszką (marchew, pietruszka zielona, oliwa, sól)	30g		pasta z marchewki z pietruszką (marchew, pietruszka zielona, oliwa, sól)	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
frankfurterka z wody	60g		frankfurterka z wody	60g		frankfurterka z wody	60g		frankfurterka z wody	60g		frankfurterka z wody	60g	
ser żółty morski	60g	7	ser żółty odtłuszczony	60g	7	ser żółty morski	60g	7	ser żółty morski	60g	7	ser żółty odtłuszczony	60g	7
maślanka	200g	7	maślanka	200g	7	maślanka	200g	7	maślanka	200g	7	maślanka	200g	7
energia (kcal)	2 295			2 279			2 254			2 301			2 212	
białko (g)	104,3			104,3			107,4			116			107,2	
tłuszcz ogółem (g)	95,9			97,5			90,8			92,9			86,5	
węglowodany ogółem (g)	36,5			36,4			29			32,3			28,4	
węglowodany ogółem (g)	255,3			255,9			270,2			255,3			260	
mono i disacharydy (g)	57,5			58,5			51,1			57,2			58,8	
ciężki (g)	18,5			18,3			35,7			21			29,2	
sól	3001			3006,1			3790,8			2622			4062,6	

PODSTAWOWA	LEPOTY	LATWOSTRAWNA	LEPOTY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	LEPOTY	BOGATOBIAŁKOWA	LEPOTY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	LEPOTY
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	1	herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
ogórek kiszony 30g		dynia gotowana, kostka 30g		ogórek kiszony 30g		dynia gotowana, kostka 30g		dynia gotowana, kostka 30g	
miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g	
serek grani z pietruszką 90g	7	serek grani z pietruszką 90g	7	serek grani z pietruszką 90g	7	serek grani z pietruszką 120g	7	serek grani z pietruszką 90g	7
szynka drobiowa gotowana 80g		szynka drobiowa gotowana 80g		szynka drobiowa gotowana 80g		szynka drobiowa gotowana 80g		szynka drobiowa gotowana 80g	
=				gruszka 1szt		gruszka 1szt			
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
eskalopki wieprzowe duszone w sosie warzywnym (wieprzowina łopatka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, zioła, sól, pieprz) 200g	9	eskalopki wieprzowe duszone w sosie warzywnym (wieprzowina łopatka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, zioła, sól, pieprz) 200g	9	eskalopki wieprzowe duszone w sosie warzywnym (wieprzowina łopatka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, zioła, sól, pieprz) 200g	9	eskalopki wieprzowe duszone w sosie warzywnym (wieprzowina łopatka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, zioła, sól, pieprz) 200g	9	eskalopki wieprzowe duszone w sosie warzywnym (wieprzowina łopatka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, zioła, sól, pieprz) 200g	9
kasza bulgur 150g	1a	kasza bulgur 150g	1a	kasza bulgur 150g	1a	kasza bulgur 150g	1a	kasza bulgur 150g	1a
tarta marchewka z jabłkiem z natką pietruszki (olej rzepakowy, sól, pieprz) 120g		tarta marchewka z jabłkiem z natką pietruszki (olej rzepakowy, sól, pieprz) 120g		tarta marchewka z jabłkiem z natką pietruszki (olej rzepakowy, sól, pieprz) 120g		tarta marchewka z jabłkiem z natką pietruszki (olej rzepakowy, sól, pieprz) 120g		tarta marchewka z jabłkiem z natką pietruszki (olej rzepakowy, sól, pieprz) 120g	
herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml	
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
ogórek zielony 30g		pasta z buraka z pietruszką (burak, pietruszka nać, sól, olej) 30g		ogórek zielony 30g		pasta z buraka z pietruszką (burak, pietruszka nać, sól, olej) 30g		pasta z buraka z pietruszką (burak, pietruszka nać, sól, olej) 30g	
rukola 10g		rukola 10g		rukola 10g		rukola 10g		rukola 10g	
pasta mięsna drobiowa (mięso drobiowe gotowane, zioła, odtłuszczony majonez) 60g	3,10	pasta mięsna drobiowa (mięso drobiowe gotowane, zioła, odtłuszczony majonez) 60g	3,10	pasta mięsna drobiowa (mięso drobiowe gotowane, zioła, odtłuszczony majonez) 60g	3,10	pasta mięsna drobiowa (mięso drobiowe gotowane, zioła, odtłuszczony majonez) 60g	3,10	pasta mięsna drobiowa (mięso drobiowe gotowane, zioła, odtłuszczony majonez) 60g	3,10
zapiekanka ziemniaczana z twarogiem i szpinakiem (ziemniaki 100g, twaróg 50g, jaja, masto, pietruszka, oregano, szpinak) 200g	3,7	zapiekanka ziemniaczana z twarogiem i szpinakiem (ziemniaki 100g, twaróg 50g, jaja, masto, pietruszka, oregano, szpinak) 200g	3,7	zapiekanka ziemniaczana z twarogiem i szpinakiem (ziemniaki 100g, twaróg 50g, jaja, masto, pietruszka, oregano, szpinak) 200g	3,7	zapiekanka ziemniaczana z twarogiem i szpinakiem (ziemniaki 100g, twaróg 50g, jaja, masto, pietruszka, oregano, szpinak) 200g	3,7	zapiekanka ziemniaczana z twarogiem i szpinakiem (ziemniaki 100g, twaróg 50g, jaja, masto, pietruszka, oregano, szpinak) 200g	3,7
serek homogenizowany b/c 130g	7	serek homogenizowany b/c 130g	7	serek homogenizowany b/c 130g	7	serek homogenizowany b/c 130g	7	serek homogenizowany b/c 130g	7
energetyczny (kcal)	2 149	2 133		2 239		2 248		2 183	
białko (g)	111,6	111,6		111,9		118,7		114,7	
tłuszcze ogółem (g)	65,7	66,3		70,5		68,7		67,6	
wasy tłuszczowe (g)	21,2	21,1		21,6		21,7		21,3	
węglowodany ogółem (g)	285,5	286,1		311,5		297,2		298	
mono i disacharydy (g)	54	55		48,3		54,4		55,9	
skrobia (g)	26,1	25,9		43,9		29,3		37,8	
ciężar	1 869,5	2 274,6		1 888,2		799,7		2 453,7	

PIĄTEK 3.04.2026		JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC							
PODSTAWOWA	↓ KATEGORIA	LATWOSTRAWNA	↓ KATEGORIA	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁODANÓW	↓ KATEGORIA	BOGATOBIALKOWA	↓ KATEGORIA	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	↓ KATEGORIA
herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b pieczywo pszenne	90g	1a pieczywo pszenne razowe	90g	1a pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b pieczywo graham	90g
masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g
pomidor	60g	60g pomidor	60g	60g pomidor	60g	60g pomidor	60g	60g pomidor	60g
papryka żółta	30g	30g marchew w plasterkach gotowana	30g	30g papryka żółta	30g	30g marchew w plasterkach gotowana	30g	30g marchew w plasterkach gotowana	30g
miks sałat	10g	10g miks sałat	10g	10g miks sałat	10g	10g miks sałat	10g	10g miks sałat	10g
mozzarella kulki	60g	7 mozzarella kulki	60g	7 mozzarella kulki	60g	7 mozzarella kulki	60g	7 mozzarella kulki	60g
domowa szynka wieprzowa	60g	60g domowa szynka wieprzowa	60g	60g domowa szynka wieprzowa	60g	60g domowa szynka wieprzowa	60g	60g domowa szynka wieprzowa	60g
				mandarynka	60g	mandarynka	60g		
krem z warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, pietruszka, marchew 50g, pietruszka nać, olej rzepakowy)	300g	9 krem z warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, pietruszka, marchew 50g, pietruszka nać, olej rzepakowy)	300g	9 krem z warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, pietruszka, marchew 50g, pietruszka nać, olej rzepakowy)	300g	9 krem z warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, pietruszka, marchew 50g, pietruszka nać, olej rzepakowy)	300g	9 krem z warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, pietruszka, marchew 50g, pietruszka nać, olej rzepakowy)	300g
ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem (ryż biały 150g, mleko, jabłka 100g, cynamon, olej).	200g	7 ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem (ryż biały 150g, mleko, mus jabłkowy 100g, cynamon, olej).	200g	7 ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem (ryż brązowy 150g, mleko, jabłka 100g, cynamon, olej).	200g	7 ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem (ryż biały 150g, mleko, mus jabłkowy 100g, cynamon, olej).	200g	7 ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem (ryż biały 150g, mleko, mus jabłkowy 100g, cynamon, olej).	200g
surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką zieloną, sól	120g	120g buraki tarte (burak, olej rzepakowy, nać pietruszki)	120g	120g surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką zieloną, sól	120g	120g buraki tarte (burak, olej rzepakowy, nać pietruszki)	120g	120g buraki tarte (burak, olej rzepakowy, nać pietruszki)	120g
herbata owocowa	250ml	250ml herbata owocowa	250ml	250ml herbata owocowa	250ml	250ml herbata owocowa	250ml	250ml herbata owocowa	250ml
herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b pieczywo pszenne	90g	1a pieczywo pszenne razowe	90g	1a pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b pieczywo graham	90g
masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g
pomidor	60g	60g pomidor	60g	60g pomidor	60g	60g pomidor	60g	60g pomidor	60g
ogórek zielony	30g	30g pasta z pieczonej dyni (dynia, marchew, sól, oliwa, pietruszka nać)	30g	30g ogórek zielony	30g	30g pasta z pieczonej dyni (dynia, marchew, sól, oliwa, pietruszka nać)	30g	30g marchew, sól, oliwa, pietruszka nać)	30g
sałata zielona	10g	10g sałata zielona	10g	10g sałata zielona	10g	10g sałata zielona	10g	10g sałata zielona	10g
szynka wieprzowa parzona	60g	60g szynka wieprzowa parzona	60g	60g szynka wieprzowa parzona	60g	60g szynka wieprzowa parzona	60g	60g szynka wieprzowa parzona	60g
naleśnik z kremowym nadzieniem twarogowym (mąka pszenna, jaja, mleko, twaróg półtłusty, jogurt naturalny)	100g	1a,3,7 naleśnik z kremowym nadzieniem twarogowym (mąka pszenna, jaja, mleko, twaróg półtłusty, jogurt naturalny)	100g	1a,3,7 naleśnik z kremowym nadzieniem twarogowym (mąka pszenna razowa, jaja, mleko, twaróg półtłusty, jogurt naturalny)	100g	1a,3,7 naleśnik z kremowym nadzieniem twarogowym (mąka pszenna, jaja, mleko, twaróg półtłusty, jogurt naturalny)	100g	1a,3,7 naleśnik z kremowym nadzieniem twarogowym (mąka pszenna, jaja, mleko, twaróg półtłusty, jogurt naturalny)	100g
jogurt pitny naturalny	150ml	7 jogurt pitny naturalny	150ml	7 jogurt pitny naturalny	150ml	7 jogurt pitny naturalny	150ml	7 jogurt pitny naturalny	150ml
energia (kcal)	2 127	2 196	2 199	2 191	2 166				
białko (g)	95,3	95,1	95,5	102,5	95,2				
tłuszcz ogółem (g)	67,8	69,3	68,2	69	69,6				
tłuszcze nasycone (g)	20,7	20,6	21,1	21,4	20,8				
węglowodany ogółem (g)	305,4	304,9	322,2	308,1	316,8				
mono i disacharydy (g)	51,8	52,8	47,5	54,2	53,7				
błonnik (g)	38,8	38,1	35	40,9	48,9				
sód	1907,3	2814,8	2423,8	1472,4	2983,9				

SOBOTA 4.04.2026

JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC



PODSTAWOWA	LEPOTNY	LATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSYJALNYCH WĘGLOWODANÓW	LEPOTNY	BOGATOBIALKOWA	LEPOTNY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	LEPOTNY
inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml
pieczywo pszenno-żytnie	90g	pieczywo pszenne	90g	pieczywo pszenne razowe	90g	pieczywo pszenno-żytnie	pieczywo graham	90g
masło extra	10g	masło extra	10g	masło extra	10g	masło extra	masło extra	10g
pomidor	60g	pomidor	60g	pomidor	60g	pomidor	pomidor	60g
papryka żółta	30g	pasta z cukinii z tymiankiem (cukinia, tymianek, olej, sól, pieprz)	30g	papryka żółta	30g	pasta z cukinii z tymiankiem (cukinia, tymianek, olej, sól, pieprz)	pasta z cukinii z tymiankiem (cukinia, tymianek, olej, sól, pieprz)	30g
sałata zielona	10g	sałata zielona	10g	sałata zielona	10g	sałata zielona	sałata zielona	10g
ser typu włoskiego capri w plastrach z czerwonym pesto (suszone pomidory)	90g (60g, 30g)	ser typu włoskiego capri w plastrach z czerwonym pesto (suszone pomidory)	90g (60g, 30g)	ser typu włoskiego capri w plastrach z czerwonym pesto (suszone pomidory)	90g (60g, 30g)	ser typu włoskiego capri w plastrach z czerwonym pesto (suszone pomidory)	ser typu włoskiego capri w plastrach	90g
pierś z indyka gotowana	60g	pierś z indyka gotowana	60g	pierś z indyka gotowana	60g	pierś z indyka gotowana	pierś z indyka gotowana	60g
				gruszka	1szt	gruszka		
krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g) z kaszą jęczmienną 100g	300g	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g) z kaszą jęczmienną 100g	300g	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g) z kaszą jęczmienną 100g	300g	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g) z kaszą jęczmienną 100g	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g) z kaszą jęczmienną 100g	300g
kotlet jajeczny z kalafiozem w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, panier z ciecierzycy, koper)	200g	pieczony kotlet jajeczny z kalafiozem w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, panier z ciecierzycy, koper)	200g	pieczony kotlet jajeczny z kalafiozem w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, panier z ciecierzycy, koper)	200g	pieczony kotlet jajeczny z kalafiozem w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, panier z ciecierzycy, koper)	pieczony kotlet jajeczny z kalafiozem w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, panier z ciecierzycy, koper)	200g
ziemniak z wody z pietruszką	200g	ziemniak z wody z pietruszką	200g	ziemniak z wody z pietruszką	200g	ziemniak z wody z pietruszką	ziemniak z wody z pietruszką	200g
surówka z selera i jabłka, olej rzepakowy, ziola, sól	120g	seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, ziola, sól	120g	surówka z selera i jabłka, olej rzepakowy, ziola, sól	120g	seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, ziola	seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, ziola	120g
herbata owocowa	250ml	herbata owocowa	250ml	herbata owocowa	250ml	herbata owocowa	herbata owocowa	250ml
herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	herbata czarna	250ml
pieczywo pszenno-żytnie	90g	pieczywo pszenne	90g	pieczywo pszenne razowe	90g	pieczywo pszenno-żytnie	pieczywo graham	90g
masło extra	10g	masło extra	10g	masło extra	10g	masło extra	masło extra	10g
pomidor	60g	pomidor	60g	pomidor	60g	pomidor	pomidor	60g
ogórek zielony	30g	plastry buraka gotowanego z pietruszką	30g	ogórek zielony	30g	plastry buraka gotowanego z pietruszką	plastry buraka gotowanego z pietruszką	30g
sałata zielona	10g	sałata zielona	10g	sałata zielona	10g	sałata zielona	sałata zielona	10g
ser żółty plastry	80g	ser żółty plastry	80g	ser żółty plastry	80g	ser żółty plastry	ser żółty plastry	80g
pasta z makreli w sosie własnym z twarogiem	100g	pasta z makreli w sosie własnym z twarogiem	100g	pasta z makreli w sosie własnym z twarogiem	100g	pasta z makreli w sosie własnym z twarogiem	pasta z makreli w sosie własnym z twarogiem	100g
kefir	150ml	kefir	150ml	kefir	150ml	kefir	kefir	150ml
energia (kcal)	2 143		2 213		2 287		2 279	
białko (g)	124		135,1		138		139,5	
węglowodany ogółem (g)	90,2		93,5		99		95,1	
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	18		18,1		18,8		18,2	
węglowodany ogółem (g)	310,1		313,2		325,1		328,3	
mono i disacharydy (g)	58,9		56,2		56,8		56,3	
błonnik (g)	35,1		35,1		53,8		49,9	
sól	2033,9		2978,3		2229,2		3198,8	

NIEDZIELA 5.04.2026

JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC

Katerina

PODSTAWOWA	↓ M I L I T E R Y J A T Y W O S T R A W N A	↓ M I L I T E R Y J A T Y W O S T R A W N A	Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	↓ M I L I T E R Y J A T Y W O S T R A W N A	↓ M I L I T E R Y J A T Y W O S T R A W N A	POGOTOWIANKOWA	↓ M I L I T E R Y J A T Y W O S T R A W N A	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUŻAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	↓ M I L I T E R Y J A T Y W O S T R A W N A		
inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c 7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c 7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c 7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c 7
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo graham	90g	1a
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
ogórek kiszony	30g		dynia gotowana, kostka	30g		ogórek kiszony	30g		dynia gotowana, kostka	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
sałatka jarzynowa z jajkiem (jaja, ziemniak, pietruszka, seler, ogórek kiszony, majonez, natka pietruszki)	200g (50g,30g, 30g,30g,20g, 10g,10g)	3,9, 10	sałatka jarzynowa z jajkiem (jaja, ziemniak, pietruszka, seler, ogórek kiszony, majonez odtłuszczony, natka pietruszki)	200g (50g,30g, 30g,30g,20g, 0g,10g)	3,9, 10	sałatka jarzynowa z jajkiem (jaja, ziemniak, pietruszka, seler, ogórek kiszony, majonez, natka pietruszki)	200g (50g,30g, 30g,30g,20g, 0g,10g)	3,9, 10	sałatka jarzynowa z jajkiem (jaja, ziemniak, pietruszka, seler, ogórek kiszony, majonez odtłuszczony, natka pietruszki)	200g (50g,30g, 30g,30g,20g, 0g,10g)	3,9, 10
kietbaski białe koktajlowe z wody	60g		kietbaski białe koktajlowe z wody	60g		kietbaski białe koktajlowe z wody	60g		kietbaski białe koktajlowe z wody	60g	
sernik	100g	1a,3, 7	sernik	100g	1a,3, 7	sernik b/c	100g	1a,3, 7	sernik	100g	1a,3, 7
barszcz biały z jajkiem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, jaja, ziemniaki, mąka pszenna)	300g	1a,3, 9	barszcz biały z jajkiem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, jaja, ziemniaki, mąka pszenna)	300g	1a,3, 9	barszcz biały z jajkiem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, jaja, ziemniaki, mąka pszenna)	300g	1a,3, 9	barszcz biały z jajkiem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, jaja, ziemniaki, mąka pszenna)	300g	1a,3, 9
pieczone udko kaczki (kaczka 120g, olej rzepakowy, sól, pieprz, zioła)	150g		pieczone udko z kurczaka bez skóry w sosie własnym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 10g, olej rzepakowy, sól, pieprz, zioła)	150g	9	pieczone udko kaczki (kaczka 120g, olej rzepakowy, sól, pieprz, zioła)	150g	9	pieczone udko z kurczaka bez skóry w sosie własnym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 10g, olej rzepakowy, sól, pieprz, zioła)	150g	9
ziemniak pieczony	200g		ziemniak pieczony	200g		ziemniak pieczony	200g		ziemniak pieczony	200g	
bukiet warzyw z wody	120g		bukiet warzyw z wody	120g		bukiet warzyw z wody	120g		bukiet warzyw z wody	120g	
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo graham	90g	1a
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
papryka zielona	30g		pasta z dyni i marchwii (dynia, marchew gotowane, sól, pietruszka nać, olej)	30g		papryka zielona	30g		pasta z dyni i marchwii (dynia, marchew gotowane, sól, pietruszka nać, olej)	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
twaróg półtłusty plastry	60g	7	twaróg półtłusty plastry	60g	7	twaróg półtłusty plastry	60g	7	twaróg półtłusty plastry	60g	7
szynka drobiowa w galarecie	100g		szynka drobiowa w galarecie	100g		szynka drobiowa w galarecie	100g		szynka drobiowa w galarecie	100g	
jogurt pitny naturalny	150ml	7	jogurt pitny naturalny	150ml	7	jogurt pitny naturalny	150ml	7	jogurt pitny naturalny	150ml	7
energia (kcal)	2136		2106		2219		2192		2192		
białko (g)	99,6		99,2		98,4		104,5		103,8		
tłuszcze ogółem (g)	61		60,5		64,4		62,1		61,3		
tłuszcze nasycone (g)	25,1		24,8		25,5		25,5		24,1		
węglowodany ogółem (g)	312,4		312,5		340,1		325,8		332,9		
cukier (g)	58,7		57,9		54,6		59,5		56,5		
błonnik (g)	32,1		31,8		47		33,2		43,8		
sól	2625,8		3411,5		3780,6		2747,8		3633,1		

PONIEDZIAŁEK 6.04.2026

JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC



PODSTAWOWA	↓ LUB ↑ LUB ↓ LUB ↑	LATWOSTRAWNA	↓ LUB ↑ LUB ↓ LUB ↑	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	↓ LUB ↑ LUB ↓ LUB ↑	BOGATOBIALKOWA	↓ LUB ↑ LUB ↓ LUB ↑	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	↓ LUB ↑ LUB ↓ LUB ↑
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
papryka zielona 30g		burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną 30g		papryka zielona 30g		burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną 30g		burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną 30g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
ser żółty plastry 80g	7	ser żółty odtłuszczony plastry 80g	7	ser żółty plastry 80g	7	ser żółty odtłuszczony plastry 80g	7	ser żółty odtłuszczony plastry 80g	7
szynka gotowana z kurczaka 60g		szynka gotowana z kurczaka 60g		szynka gotowana z kurczaka 60g		szynka gotowana z kurczaka 60g		szynka gotowana z kurczaka 60g	
makowiec 100g	1a,3,7	babka piaskowa 100g	1a,3,7	makowiec b/c 100g	1a,3,7	babka piaskowa 100g	1a,3,7	babka piaskowa 100g	1a,3,7
rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	1a,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	1a,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem ryżowym 150g	0,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	1a,9	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g	1a,9
Indyk duszony w sosie własnym (filet z indyka 120g, bulion		Indyk duszony w sosie własnym (filet z indyka 120g, bulion		Indyk duszony w sosie własnym (filet z indyka 120g, bulion		Indyk duszony w sosie własnym (filet z indyka 120g, bulion		Indyk duszony w sosie własnym (filet z indyka 120g, bulion	
warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, sól, pieprz) 150g	9	warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, sól, pieprz) 150g	9	warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, sól, pieprz) 150g	9	warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, sól, pieprz) 150g	9	warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, sól, pieprz) 150g	9
ziemniak z wody 200g		ziemniak z wody 200g		ziemniak z wody 200g		ziemniak z wody 200g		ziemniak z wody 200g	
surówka z pekińskiej (75g) z marchewką (35g) i jabłkiem (35g), sól, olej rzepakowy, pietruszka nać 150g		marchewka tarta z jabłkiem, olej rzepakowy, sól 150g		surówka z pekińskiej (75g) z marchewką (35g) i jabłkiem (35g), sól, olej rzepakowy, pietruszka nać 150g		marchewka tarta z jabłkiem, olej rzepakowy, sól 150g		marchewka tarta z jabłkiem, olej rzepakowy, sól 150g	
herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml	
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
ogórek zielony 30g		pasta z dyni z natką pietruszki (dynia, oliwa, nać pietruszki, sól) 30g		ogórek zielony 30g		pasta z dyni z natką pietruszki (dynia, oliwa, nać pietruszki, sól) 30g		pasta z dyni z natką pietruszki (dynia, oliwa, nać pietruszki, sól) 30g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
ser żółty 60g	7	ser żółty odtłuszczony 80g	7	ser żółty 60g	7	ser żółty 80g	7	ser żółty odtłuszczony 80g	7
naleśnik z farszem warzywnym z tuńczykiem (tuńczyk z wody, marchew, cukinia, pietruszka, seler, (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy)) 150g	1a,3,7,9	naleśnik z farszem warzywnym z tuńczykiem (tuńczyk z wody, marchew, cukinia, pietruszka, seler, (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy)) 150g	1a,3,7,9	naleśnik z farszem warzywnym z tuńczykiem (tuńczyk z wody, marchew, cukinia, pietruszka, seler, (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy)) 150g	1a,3,7,9	naleśnik z farszem warzywnym z tuńczykiem (tuńczyk z wody, marchew, cukinia, pietruszka, seler, (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy)) 150g	1a,3,7,9	naleśnik z farszem warzywnym z tuńczykiem (tuńczyk z wody, marchew, cukinia, pietruszka, seler, (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy)) 150g	1a,3,7,9
kefir 150ml	7	kefir 150ml	7	kefir 150ml	7	kefir 150ml	7	kefir 150ml	7
energia (kcal)	2246	2230	2299	2306	2280				
białko (g)	132,6	132,6	134,3	145,4	135,7				
tłuszcz ogółem (g)	58,6	59,2	64,4	63,1	60,5				
wasy tłuszczowe nasycone (g)	30,2	30,1	30,8	31	30,3				
węglowodany ogółem (g)	301,2	301,8	313,7	299	313,7				
mono i disacharydy (g)	50,2	51,2	49,1	50,2	52,1				
błonnik (g)	25,9	25,7	42,3	27,7	37,6				
sól	2591,8	3496,9	2759,7	1840,4	3676				

WTOREK 7.04.2026

JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC



PODSTAWOWA	LEPOTNY	LATWOSTRAWNA	ZOGRANICZENIEM LATWOPRYSYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	BOGATOBIALKOWA	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	LEPOTNY
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	pieczywo pszenne razowe 90g	1a pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b pieczywo graham 90g	1a
masło extra 10g	7	masło extra 10g	masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g	7
papryka czerwona 60g		60g	60g	60g	60g	60g
oliwki czarne połówki 30g		burak pieczony plastry 30g	oliwki czarne połówki 30g	burak pieczony plastry 30g	burak pieczony plastry 30g	30g
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	10g
serek grani 60g	7	serek grani 60g	serek grani 60g	7 serek grani 60g	7 serek grani 60g	7
szynka wieprzowa gotowana 80g		szynka wieprzowa gotowana 80g	szynka wieprzowa gotowana 80g	80g	szynka wieprzowa gotowana 80g	80g
=			jabłko 150g	jabłko 150g		
zupa cukiniowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, marchew, sól, pieprz, ziota) 300g	9	zupa cukiniowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, marchew, sól, pieprz, ziota) 300g	zupa cukiniowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, marchew, sól, pieprz, ziota) 300g	9 zupa cukiniowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, marchew, sól, pieprz, ziota) 300g	9 zupa cukiniowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, marchew, sól, pieprz, ziota) 300g	9
gotąbek bez zawijania w sosie pomidorowym (mięso wieprzowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy, koncentrat pomidorowy) 200g	1a,9	gotąbek bez zawijania w sosie pomidorowym (mięso wieprzowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy, koncentrat pomidorowy) 200g	gotąbek bez zawijania w sosie pomidorowym (mięso wieprzowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy, koncentrat pomidorowy) 200g	1a,9 gotąbek bez zawijania w sosie pomidorowym (mięso wieprzowe 170g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy, koncentrat pomidorowy) 250g	1a,9 gotąbek bez zawijania w sosie własnym (mięso wieprzowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200g	1a,9
ziemniaki gniecione 200g		ziemniaki gniecione 200g	ziemniaki z wody 200g	ziemniaki gniecione 200g	ziemniaki gniecione 200g	200g
bukiet warzyw z wody 120g		bukiet warzyw z wody 120g	bukiet warzyw z wody 120g	bukiet warzyw z wody 120g	bukiet warzyw z wody 120g	120g
herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml	herbata owocowa 250ml	herbata owocowa 250ml	herbata owocowa 250ml	250ml
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	250ml
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	pieczywo pszenne razowe 90g	1a pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b pieczywo graham 90g	1a
masło extra 10g	7	masło extra 10g	masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g	7
60g		60g	60g	60g	60g	60g
ogórek zielony 30g		pasta z pieczonej dynii i marchewki (dynia, marchew, sól) 30g	ogórek zielony 30g	30g	pasta z pieczonej dynii i marchewki (dynia, marchew, sól) 30g	30g
roszponka 10g		roszponka 10g	roszponka 10g	roszponka 10g	roszponka 10g	10g
mozzarella kulki z pietruszką 80g	7	mozzarella kulki z pietruszką 80g	mozzarella kulki z pietruszką 80g	7 80g	7 mozzarella kulki z pietruszką 80g	7
połędwica sopocka 60g		połędwica sopocka 60g	połędwica sopocka 60g	60g	połędwica sopocka 60g	60g
jogurt naturalny 150ml	7	jogurt naturalny 150ml	jogurt naturalny 150ml	7 jogurt naturalny 150ml	7 jogurt naturalny 150ml	7
energetyczny (kcal)	2186	2189	2288	2285	2229	
białko (g)	106,6	106,2	108,3	114,2	105,4	
biażozłoczek (g)	68,4	68,7	74,6	73,2	70,1	
węglowod. ogółem (g)	23,8	23,6	24,4	24,6	23,8	
maszynowe (g)	299,7	298,1	321,4	308	312,9	
węglowod. ogółem (g)	49	50	41,4	58,7	51,8	
mono i disacharydy (g)	39,1	39	30,9	37,3	45,4	
Łódź	3900,6	3840,5	3100,7	2228,8	4055,1	

SRODA 8.04.2026

JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC



PODSTAWOWA	↓ KATEGORIA	LATWOSTRAWNA	↓ KATEGORIA	Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	↓ KATEGORIA	BOGATOBIALKOWA	↓ KATEGORIA	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	↓ KATEGORIA
herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b pieczywo pszenne	90g	1a pieczywo pszenne razowe	90g	1a pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b pieczywo graham	90g
masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g
pomidor	60g	60g pomidor	60g	60g pomidor	60g	60g pomidor	60g	60g pomidor	60g
rzodkiewka	30g	30g pasta z pieczonego buraka (burak, olej, sól, pietruszka nać)	30g	30g rzodkiewka	30g	30g pasta z pieczonego buraka (burak, olej, sól, pietruszka nać)	30g	30g pasta z pieczonego buraka (burak, olej, sól, pietruszka nać)	30g
sałata zielona	20g	20g sałata zielona	20g	20g sałata zielona	20g	20g sałata zielona	20g	20g sałata zielona	20g
pasta jajeczna z rzodkiewką (majonez odtłuszczony, nać, sól, pieprz)	150g	3, 10 pasta jajeczna (majonez odtłuszczony, nać, sól, pieprz)	150g	3, 10 pasta jajeczna z rzodkiewką (majonez odtłuszczony, nać, sól, pieprz)	150g	3, 10 pasta jajeczna (majonez odtłuszczony, nać, sól, pieprz)	150g	3, 10 pasta jajeczna (majonez odtłuszczony, nać, sól, pieprz)	150g
kietbasa wiejska z wody	60g	60g kietbasa wiejska z wody	60g	60g kietbasa wiejska z wody	60g	60g kietbasa wiejska z wody	60g	60g kietbasa wiejska z wody	60g
*				sok pomidorowy	200ml	sok pomidorowy	200ml		
zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, kalafior 100g, brokuł 50g, marchew 50g)	300g	9 zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, kalafior 100g, brokuł 50g, marchew 50g)	300g	9 zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, kalafior 100g, brokuł 50g, marchew 50g)	300g	9 zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, kalafior 100g, brokuł 50g, marchew 50g)	300g	9 zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, kalafior 100g, brokuł 50g, marchew 50g)	300g
pierogi ze szpinakiem z wody (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, szynak, twaróg 50g, ziola)	250g (6szt.)	1a,3,7 pierogi ze szpinakiem z wody (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, szynak, twaróg 50g, ziola)	250g (6szt.)	1a,3,7 pierogi ze szpinakiem z wody (mąka pszenna razowa 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, szynak, twaróg 50g, ziola)	250g (6szt.)	1a,3,7 pierogi ze szpinakiem z wody (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, szynak, twaróg 50g, ziola)	250g (6szt.)	1a,3,7 pierogi ze szpinakiem z wody (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, szynak, twaróg 50g, ziola)	250g (6szt.)
kapusta kiszona z marchewką (olej, sól, pieprz)	120g	120g sałatka z buraków gotowanych (burak, jabłko, olej, cytryna)	120g	120g kapusta kiszona z marchewką (olej, sól, pieprz)	120g	120g sałatka z buraków gotowanych (burak, jabłko, olej, cytryna)	120g	120g sałatka z buraków gotowanych (burak, jabłko, olej, cytryna)	120g
herbata owocowa	250ml	250ml herbata owocowa	250ml	250ml herbata owocowa	250ml	250ml herbata owocowa	250ml	250ml herbata owocowa	250ml
herbata czarna	250ml	250ml herbata czarna	250ml	250ml herbata czarna	250ml	250ml herbata czarna	250ml	250ml herbata czarna	250ml
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b pieczywo pszenne	90g	1a pieczywo pszenne razowe	90g	1a pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b pieczywo graham	90g
masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g
pomidor	60g	60g pomidor	60g	60g pomidor	60g	60g pomidor	60g	60g pomidor	60g
papryka konserwowa	30g	30g marchewka baby z wody	30g	30g papryka konserwowa	30g	30g marchewka baby z wody	30g	30g marchewka baby z wody	30g
sałata zielona	20g	20g sałata zielona	20g	20g sałata zielona	20g	20g sałata zielona	20g	20g sałata zielona	20g
pasta twarogowa ze szprotką z wody	90g	4,7 pasta twarogowa ze szprotką z wody	90g	4,7 pasta twarogowa ze szprotką z wody	90g	4,7 pasta twarogowa ze szprotką z wody	90g	4,7 pasta twarogowa ze szprotką z wody	90g
szynka drobiowa kanapkowa	80g	80g szynka drobiowa kanapkowa	80g	80g szynka drobiowa kanapkowa	80g	80g szynka drobiowa kanapkowa	80g	80g szynka drobiowa kanapkowa	80g
maślanka	200g	7 maślanka	200g	7 maślanka	200g	7 maślanka	200g	7 maślanka	200g
energeta (kcal)	2 257	2 241	2 311	2 324	2 292				
białko (g)	124,1	124,1	126,9	133,5	127,2				
masło gęste (g)	65,8	66,4	71,9	70,9	67,8				
warzywa konserwowe	26,7	26,6	27,4	28	26,8				
masło (g)	315,9	316,5	327,1	312,8	328,4				
białki (g)	58,9	58,9	58,1	44,2	50,8				
węglowodany (g)	34,9	34,7	51,9	37,4	46,6				
całk.	2000,1	2000,2	2000,2	1999,2	2000,3				

CZWARTEK 9.04.2026		JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC					
PODSTAWOWA	LEPOTY	LATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	BOGOTEBIAŁKOWA	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	LEPOTY	
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml		
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	pieczywo pszenne razowe 90g	1a pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b pieczywo graham 90g	1a	
masło extra 10g	7	masło extra 10g	masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g	7	
pomidor 60g		pomidor 60g	pomidor 60g		60g pomidor 60g		
ogórek zielony 30g		marchewka baby z wody 30g	ogórek zielony 30g		30g marchewka baby z wody 30g		
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	sałata zielona 10g		10g sałata zielona 10g		
mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	mozzarella plastry 60g	7 mozzarella plastry 60g	7 mozzarella plastry 60g	7	
plastry kurczaka gotowanego 60g		plastry kurczaka gotowanego 60g	plastry kurczaka gotowanego 60g		60g plastry kurczaka gotowanego 60g		
=			gruszka 150g		150g gruszka		
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
klops duszony w sosie warzywnym (mięso drobiowe 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, ziola, sól, pieprz)	200g 9	klops duszony w sosie warzywnym (mięso drobiowe 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, ziola, sól, pieprz)	200g 9	klops duszony w sosie warzywnym (mięso drobiowe 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, ziola, sól, pieprz)	250 9	klops duszony w sosie warzywnym (mięso drobiowe 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, ziola, sól, pieprz)	200g 9
kasza bulgur 150g	1a	kasza bulgur 150g	kasza bulgur 150g	1a kasza bulgur 150g	1a kasza bulgur 150g	1a	
fasolka szparagowa z wody 120g		fasolka szparagowa z wody 120g	fasolka szparagowa z wody 120g		120g fasolka szparagowa z wody 120g		
herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml	herbata owocowa 250ml		250ml herbata owocowa 250ml		
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml		250ml herbata czarna 250ml		
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	pieczywo pszenne razowe 90g	1a pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b pieczywo graham 90g	1a	
masło extra 10g	7	masło extra 10g	masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g	7	
pomidor 60g		pomidor 60g	pomidor 60g		60g pomidor 60g		
papryka zielona 30g		pasta z buraka z zieloną pietruszką 30g	papryka zielona 30g		30g pasta z buraka z zieloną pietruszką 30g		
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	sałata zielona 10g		10g sałata zielona 10g		
połędwica z warzywami 60g		połędwica z warzywami 60g	połędwica z warzywami 60g		60g połędwica z warzywami 60g		
serek kanapkowy ziotowy 60g	7	serek kanapkowy ziotowy 60g	serek kanapkowy ziotowy 60g	7 serek kanapkowy ziotowy 60g	7 serek kanapkowy ziotowy 60g	7	
jogurt naturalny 100g	7	jogurt naturalny 100g	jogurt naturalny 100g	7 jogurt naturalny 100g	7 jogurt naturalny 100g	7	
energetyczny (kcal)	2 137	2 118	2 138	2 236	2 136		
białko (g)	100,2	100,2	101,2	107,5	101,2		
tłuszcze ogółem (g)	53,4	54	59,8	58,6	55,5		
własy tłuszczowe nasycone (g)	18,5	18,3	19,1	19,3	18,5		
węglowodany ogółem (g)	320,1	320,7	341	327,3	329,1		
skrobia (g)	56,7	57,8	49,8	55,4	58,1		
ciężar (g)	26,1	27,8	47,8	31,5	39,8		
sól	1831,7	2873,6	2138,9	806,6	3024,9		

PIĄTEK 10.04.2026		JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC					
PODSTAWOWA	ALBANY	LATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	BOGATOBIAŁKOWA	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALBANY	BOGATOBIAŁKOWA
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a, 1b	pieczywo pszenne 90g	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a, 1b	pieczywo graham 90g
masło extra 10g	7	masło extra 10g	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g
pomidor 60g		pomidor 60g	pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g
papryka żółta 30g		marchewka baby z wody 30g	papryka żółta 30g		marchewka baby z wody 30g		marchewka baby z wody 30g
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g
serek wiejski z koperkiem 100g	7	serek wiejski z koperkiem 100g	serek wiejski z koperkiem 60g	7	serek wiejski z koperkiem 100g	7	serek wiejski z koperkiem 60g
polędwica drobiowa 60g		polędwica drobiowa 60g	polędwica drobiowa 60g		polędwica drobiowa 80g		polędwica drobiowa 60g
=			banan zielony 150g	7	150g	7	
barszcz czerwony z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki, kwasek cyrtynowy) 300g	9	barszcz czerwony z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki, kwasek cyrtynowy) 300g	jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 300g	9	barszcz czerwony z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki, kwasek cyrtynowy) 300g	9	jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 300g
potrawka z ryby duszona w sosie warzywnym (dorsz 100g, cukinia 30g, marchew 20g, tymianek, oregano, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy) 150g	4,9	potrawka z ryby duszona w sosie warzywnym (dorsz 100g, cukinia 30g, marchew 20g, tymianek, oregano, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy) 150g	potrawka z ryby duszona w sosie warzywnym (dorsz 100g, cukinia 30g, marchew 20g, tymianek, oregano, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy) 150g	4,9	potrawka z ryby duszona w sosie warzywnym (dorsz 100g, cukinia 30g, marchew 20g, tymianek, oregano, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy) 150g	4,9	potrawka z ryby duszona w sosie warzywnym (dorsz 100g, cukinia 30g, marchew 20g, tymianek, oregano, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy) 150g
ryż jaśminowy 150g		ryż jaśminowy 150g	ryż jaśminowy 150g		ryż jaśminowy 150g		ryż jaśminowy 150g
bukiet warzyw z wody 120g		bukiet warzyw z wody 120g	bukiet warzyw z wody 120g		bukiet warzyw z wody 120g		bukiet warzyw z wody 120g
herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml	herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a, 1b	pieczywo pszenne 90g	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a, 1b	pieczywo graham 90g
masło extra 10g	7	masło extra 10g	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g
pomidor 60g		pomidor 60g	pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g
ogórek zielony 30g		pasta z cukinii z kolendrą (cukinia, oliwa, sól, kolendra) 30g	ogórek zielony 30g		pasta z cukinii z kolendrą (cukinia, oliwa, sól, kolendra) 30g		pasta z cukinii z kolendrą (cukinia, oliwa, sól, kolendra) 30g
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g
serek śmietankowy 60g	7	serek śmietankowy 60g	serek śmietankowy 60g	7	serek śmietankowy 60g	7	serek śmietankowy 60g
sałatka z kaszą bulgur, selerem, szynka drobiowa i ogórkiem 200g	1a, 1b, 10	sałatka z kaszą bulgur, selerem, szynka drobiowa i ogórkiem 200g	sałatka z kaszą bulgur, selerem, szynka drobiowa i ogórkiem 200g	1a, 1b, 10	sałatka z kaszą bulgur, selerem, szynka drobiowa i ogórkiem 200g	1a, 1b, 10	sałatka z kaszą bulgur, selerem, szynka drobiowa (majonez odtłuszczony, sól, pieprz) 200g
kiszonym (majonez odtłuszczony, sól, pieprz) 200g		kiszonym (majonez odtłuszczony, sól, pieprz) 200g	kiszonym (majonez odtłuszczony, sól, pieprz) 200g		kiszonym (majonez odtłuszczony, sól, pieprz) 200g		kiszonym (majonez odtłuszczony, sól, pieprz) 200g
kefir 150g	7	kefir 150g	kefir 150g	7	kefir 150g	7	kefir 150g
kefir 150g	7	kefir 150g	kefir 150g	7	kefir 150g	7	kefir 150g
energia (kJ) 2112		energia (kJ) 2104	energia (kJ) 2246		energia (kJ) 2209		energia (kJ) 2141
białko (g) 107,6		białko (g) 107,7	białko (g) 110		białko (g) 117,1		białko (g) 110,6
tłuszcze ogółem (g) 68,3		tłuszcze ogółem (g) 68,7	tłuszcze ogółem (g) 74,3		tłuszcze ogółem (g) 73,1		tłuszcze ogółem (g) 70,1
kwasy tłuszczowe nasycone (g) 25,4		kwasy tłuszczowe nasycone (g) 25,2	kwasy tłuszczowe nasycone (g) 26,1		kwasy tłuszczowe nasycone (g) 26,4		kwasy tłuszczowe nasycone (g) 25,5
węglowodory ogółem (g) 274,3		węglowodory ogółem (g) 277	węglowodory ogółem (g) 306,1		węglowodory ogółem (g) 292,3		węglowodory ogółem (g) 285,7
energia (kcal) 51,7		energia (kcal) 55,9	energia (kcal) 54		energia (kcal) 58,7		energia (kcal) 53,6
wapń (mg) 26,4g		wapń (mg) 25,9	wapń (mg) 43,3		wapń (mg) 29,2		wapń (mg) 37,6
sól 3208,5		sól 4137,50	sól 3376,80		sól 2517,8		sól 4205,1

SOBOTA 11.04.2026

JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC



PODSTAWOWA	↓ KATEGORIA	LATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁODANÓW	↓ KATEGORIA	BOGATOBIALKOWA	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	↓ KATEGORIA
inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml
pieczywo pszenno-żytnie	90g	pieczywo pszenne	90g	pieczywo pszenne razowe	90g	pieczywo graham	90g
masło extra	10g	masło extra	10g	masło extra	10g	masło extra	10g
pomidor	60g	pomidor	60g	pomidor	60g	pomidor	60g
czarne oliwki połówki	30g	pasta z dyni (dynia, oliwa, marchew, pietruszka nać, sól)	30g	czarne oliwki połówki	30g	pasta z dyni (dynia, oliwa, marchew, pietruszka nać, sól)	30g
sałata zielona	10g	sałata zielona	10g	sałata zielona	10g	sałata zielona	10g
serek kanapkowy ziótowy	80g	serek kanapkowy ziótowy	80g	serek kanapkowy ziótowy	80g	serek kanapkowy ziótowy	80g
szynka wieprzowa z kotta	60g	szynka wieprzowa z kotta	60g	szynka wieprzowa z kotta	60g	szynka wieprzowa z kotta	60g
				jabłtko	1szt	jabłtko	1szt
koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, ziemniaki 100g)	300g	koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, ziemniaki 100g)	300g	koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, ziemniaki 100g)	300g	koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, ziemniaki 100g)	300g
risotto z tofu w sosie ziółowym (tofu naturalne 100g, ryż biały 100g, szpinak, cukinia 50g, brokuł 50g, masło, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz)	300g	risotto z tofu w sosie ziółowym (tofu naturalne 100g, ryż biały 100g, szpinak, cukinia 50g, brokuł 50g, masło, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz)	300g	risotto z tofu w sosie ziółowym (tofu naturalne 100g, ryż biały 100g, szpinak, cukinia 50g, brokuł 50g, masło, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz)	300g	risotto z tofu w sosie ziółowym (tofu naturalne 100g, ryż biały 100g, szpinak, cukinia 50g, brokuł 50g, masło, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz)	300g
kapusta kiszona z marchewką (kapusta, marchew, oliwa, sól, pieprz, pietruszka nać)	150g	brokuł z wody	150g	kapusta kiszona z marchewką (kapusta, marchew, oliwa, sól, pieprz, pietruszka nać)	150g	brokuł z wody	150g
herbata owocowa	250ml	herbata owocowa	250ml	herbata owocowa	250ml	herbata owocowa	250ml
herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml
pieczywo pszenno-żytnie	90g	pieczywo pszenne	90g	pieczywo pszenne razowe	90g	pieczywo graham	90g
masło extra	10g	masło extra	10g	masło extra	10g	masło extra	10g
pomidor	60g	pomidor	60g	pomidor	60g	pomidor	60g
papryka żółta	30g	plastry gotowanej marchewki	30g	papryka żółta	30g	plastry gotowanej marchewki	30g
rukola	10g	rukola	10g	rukola	10g	rukola	10g
ser typu włoskiego plastry	60g	ser typu włoskiego plastry	60g	ser typu włoskiego plastry	60g	ser typu włoskiego plastry	60g
pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczonym majonezie	60g	pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczonym majonezie	60g	pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczonym majonezie	60g	pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczonym majonezie	60g
maślanka	200ml	maślanka	200ml	maślanka	200ml	maślanka	200ml
Energia (kcal)	2.198	2.180	2.210	2.218	2.225		
Białko (g)	57,2	57,2	54,4	100,5	100,5		
Tłuszcz ogółem (g)	57	57,6	58,8	57,7	58,9		
Tłuszcz nasycony (g)	18,8	18,7	18,8	19,1	18,9		
Tłuszcz jednonasycony (g)	329,6	330,2	344,6	329,9	340,4		
Węglowodory ogółem (g)	58,5	58,5	52,3	58,5	59,8		
Monosacharydy (g)	30,8	30,6	45,3	30,9	41,5		
Disacharydy (g)	2298	3201,1	3392,8	2473,5	3358,9		

NIEDZIELA 12.04.2026

JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC



PODSTAWOWA	↓ KATEGORIA	LATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYJYMAJĄCYCH WĘGLOWODANÓW	↓ KATEGORIA	BOGATOBIALKOWA	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	↓ KATEGORIA
inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml
pieczywo pszenno-żytnie	90g	pieczywo pszenne	90g	pieczywo pszenne razowe	90g	pieczywo graham	90g
masto extra	10g	masto extra	10g	masto extra	10g	masto extra	10g
pomidor	60g	pomidor	60g	pomidor	60g	pomidor	60g
ogórek zielony	30g	plastry buraka gotowanego z pietruszką	30g	ogórek zielony	30g	plastry buraka gotowanego z pietruszką	30g
sałata zielona	10g	sałata zielona	10g	sałata zielona	10g	sałata zielona	10g
biała parówkowa z wody	60g	biała parówkowa z wody	60g	biała parówkowa z wody	60g	biała parówkowa z wody	60g
jaja na twardo	100g	jaja na miękko	100g	jaja na twardo	100g	jaja na miękko	100g
				gruszka	1szt	gruszka	1szt
rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g	300g	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem ryżowym 150g	300g	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g	300g
roladki drobiowe ze szpinakiem duszone w sosie własnym (indyk 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 10g, olej rzepakowy, sól, pieprz, ziola)	150g	roladki drobiowe ze szpinakiem duszone w sosie własnym (indyk 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 10g, olej rzepakowy, sól, pieprz, ziola)	150g	roladki drobiowe ze szpinakiem duszone w sosie własnym (indyk 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 10g, olej rzepakowy, sól, pieprz, ziola)	150g	roladki drobiowe ze szpinakiem duszone w sosie własnym (indyk 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 10g, olej rzepakowy, sól, pieprz, ziola)	150g
puree ziemniaki i seler z tymiankiem	200g (70:30)	puree ziemniaki i seler z tymiankiem	200g (70:30)	ziemniaki z wody	200g	puree ziemniaki i seler z tymiankiem	200g (70:30)
tarta marchewka z jabłkiem	120g	tarta marchewka z jabłkiem	120g	tarta marchewka z jabłkiem	120g	tarta marchewka z jabłkiem	120g
herbata owocowa	250ml	herbata owocowa	250ml	herbata owocowa	250ml	herbata owocowa	250ml
herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml
pieczywo pszenno-żytnie	90g	pieczywo pszenne	90g	pieczywo pszenne razowe	90g	pieczywo graham	90g
masto extra	10g	masto extra	10g	masto extra	10g	masto extra	10g
pomidor	60g	pomidor	60g	pomidor	60g	pomidor	60g
papryka żółta	30g	pasta z cukinii z tymiankiem (cukinia, tymianek, oliwa, sól)	30g	papryka żółta	30g	pasta z cukinii z tymiankiem (cukinia, tymianek, oliwa, sól)	30g
sałata zielona	10g	sałata zielona	10g	sałata zielona	10g	sałata zielona	10g
serek grani	60g	serek grani	60g	serek grani	60g	serek grani	60g
szynka drobiowa w galarecie	60g	szynka drobiowa w galarecie	60g	szynka drobiowa w galarecie	60g	szynka drobiowa w galarecie	60g
jogurt naturalny	150ml	jogurt naturalny	150ml	jogurt naturalny	150ml	jogurt naturalny	150ml
energetyka (kcal)	2 067		2 045		2 080		2 098
białko (g)	105,8		105,6		103		108,7
tłuszcze ogółem (g)	62,4		62,9		64,3		64,2
węglowodany ogółem (g)	24,6		24,5		24,6		24,7
węglowodany ogółem (g)	276		275,5		291		287,3
energia (kcal)	56,9		47,2		51,7		58,7
energia (kcal)	26,2		25,6		40,8		37,4
energia (kcal)	1166,8		2074,3		2263,6		2253,4

PONIEDZIAŁEK 13.04.2026

JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC



PODSTAWOWA	LEPOTNY	LATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSYWAJALNYCH WĘGŁODANÓW	BOGATOBIAŁKOWA	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	pieczywo pszenne razowe 90g	pieczywo pszenno-żytnie 90g	pieczywo graham 90g
masło extra 10g	7	masło extra 10g	masło extra 10g	masło extra 10g	masło extra 10g
pomidor 60g		pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g
ogórek zielony 30g		marchew gotowana, kostka 30g	ogórek zielony 30g	marchew gotowana, kostka 30g	marchew gotowana, kostka 30g
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g
ser żółty 60g	7	ser żółty odттuszczony 60g	ser żółty 60g	ser żółty 60g	ser żółty odттuszczony 60g
szynka wieprzowa gotowana 60g		szynka wieprzowa gotowana 60g	szynka wieprzowa gotowana 60g	szynka wieprzowa gotowana 60g	szynka wieprzowa gotowana 60g
=			mandarynka 100g	mandarynka 100g	
krem z zielonych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, brokuł 100g, ziemniaki 50g, seler, nać) 300g	9	krem z zielonych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, brokuł 100g, ziemniaki 50g, seler, nać) 300g	krem z zielonych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, brokuł 100g, ziemniaki 50g, seler, nać) 300g	krem z zielonych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, brokuł 100g, ziemniaki 50g, seler, nać) 300g	krem z zielonych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, brokuł 100g, ziemniaki 50g, seler, nać) 300g
gulasz z indyka duszony w sosie własnym (mięso z udźca indyka, olej, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, sos sojowy, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna) 200g	1a,6,9	gulasz z indyka duszony w sosie własnym (mięso z udźca indyka, olej, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, sos sojowy, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna) 200g	gulasz z indyka duszony w sosie własnym (mięso z udźca indyka, olej, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, sos sojowy, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna) 200g	gulasz z indyka duszony w sosie własnym (mięso z udźca indyka, olej, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, sos sojowy, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna) 200g	gulasz z indyka duszony w sosie własnym (mięso z udźca indyka, olej, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, sos sojowy, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna) 200g
kasza bulgur 150g	1a	kasza bulgur 150g	kasza bulgur 150g	kasza bulgur 150g	kasza bulgur 150g
surówka z czerwonej kapusty (olej rzepakowy, sól, ziola) 120g		fasolka z wody 120g	surówka z czerwonej kapusty (olej rzepakowy, sól, ziola) 120g	fasolka z wody 120g	fasolka z wody 120g
herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml	herbata owocowa 250ml	herbata owocowa 250ml	herbata owocowa 250ml
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	pieczywo pszenne razowe 90g	pieczywo pszenno-żytnie 90g	pieczywo graham 90g
masło extra 10g	7	masło extra 10g	masło extra 10g	masło extra 10g	masło extra 10g
pomidor 60g		pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g
papryka żółta 30g		pasta z dynii z tymiankiem (dynia, marchew, oliwa, pietruszka nać, sól, tymianek) 30g	papryka żółta 30g	pasta z dynii z tymiankiem (dynia, marchew, oliwa, pietruszka nać, sól, tymianek) 30g	pasta z dynii z tymiankiem (dynia, marchew, oliwa, pietruszka nać, sól, tymianek) 30g
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g
pasta z szynki drobiowej (szynka, oliwa) 80g		pasta z szynki drobiowej (szynka, oliwa) 80g	pasta z szynki drobiowej (szynka, oliwa) 80g	pasta z szynki drobiowej (szynka, oliwa) 80g	pasta z szynki drobiowej (szynka, oliwa) 80g
twaróg półttusty plastry 60g	7	twaróg półttusty plastry 60g	twaróg półttusty plastry 60g	twaróg półttusty plastry 60g	twaróg półttusty plastry 60g
kefir 200g	7	kefir 200g	kefir 200g	kefir 200g	kefir 200g
energia kcal/l	2 191	2 175	2 244	2 251	2 220
białko (g)	113,2	113	114,8	120,9	116,1
tłuszcze ogółem (g)	69,7	70,1	75,5	74,2	71,5
węglowod. ogółem (g)	34,9	34,7	35,5	35,7	35
energia ogółem (kcal)	280,9	281,8	293,4	279,3	292,3
węglowod. ogółem (g)	59,9	55,9	55,7	59,5	53,8
białko (g)	27,4	26,6	43,7	29,6	38,5
energia ogółem (kcal)	2828,5	3756,5	2 896,30	2 100,8	3915,1

energia kcal/l	2 191
białko (g)	113,2
tłuszcze ogółem (g)	69,7
węglowod. ogółem (g)	34,9
energia ogółem (kcal)	280,9
węglowod. ogółem (g)	59,9
białko (g)	27,4
energia ogółem (kcal)	2828,5

WTOREK 14.04.2026

JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC



PODSTAWOWA	ALERGEN	LATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWIALNYCH WĘGLOWODANÓW	BOGATOBIAŁKOWA	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUŻAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻŁĄDKOWEGO	ALERGEN
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a, 1b	pieczywo pszenne 90g	pieczywo pszenne razowe 90g	pieczywo pszenno-żytnie 90g	pieczywo graham 90g	1a
masło extra 10g	7	masło extra 10g	masło extra 10g	masło extra 10g	masło extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g	
ogórek zielony 30g		plastry gotowanej marchewki z pietruszką zieloną 30g	ogórek zielony 30g	plastry gotowanej marchewki z pietruszką zieloną 30g	plastry gotowanej marchewki z pietruszką zieloną 30g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	
połędwica z warzywami 60g		połędwica z warzywami 60g	połędwica z warzywami 60g	połędwica z warzywami 60g	połędwica z warzywami 60g	
ser caprese 80g	7	ser caprese 80g	ser caprese 80g	ser caprese 80g	ser caprese 80g	7
			jabłko 150g	jabłko 150g		
krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g) z kaszą jęczmienną 100g 300g	1c, 9	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g) z kaszą jęczmienną 100g 300g	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g) z kaszą jęczmienną 100g 300g	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g) z kaszą jęczmienną 100g 300g	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g) z kaszą jęczmienną 100g 300g	1c, 9
duszona połędwica wieprzowa w sosie z warzywami (wieprzowina, cukinia, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 250g	9	duszona połędwica wieprzowa w sosie z warzywami (wieprzowina, cukinia, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 250g	duszona połędwica wieprzowa w sosie z warzywami (wieprzowina, cukinia, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 250g	duszona połędwica wieprzowa w sosie z warzywami (wieprzowina, cukinia, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 250g	duszona połędwica wieprzowa w sosie z warzywami (wieprzowina, cukinia, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 250g	9
ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g	ziemniaki z wody 200g	ziemniaki z wody 200g	ziemniaki z wody 200g	
marchew tarta (marchew, jabłko, pietruszka nać, oliwa, sól) 120g		marchew tarta (marchew, jabłko, pietruszka nać, oliwa, sól) 120g	marchew tarta (marchew, jabłko, pietruszka nać, oliwa, sól) 120g	marchew tarta (marchew, jabłko, pietruszka nać, oliwa, sól) 120g	marchew tarta (marchew, jabłko, pietruszka nać, oliwa, sól) 120g	
herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml	herbata owocowa 250ml	herbata owocowa 250ml	herbata owocowa 250ml	
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a, 1b	pieczywo pszenne 90g	pieczywo pszenne razowe 90g	pieczywo pszenno-żytnie 90g	pieczywo graham 90g	1a
masło extra 10g	7	masło extra 10g	masło extra 10g	masło extra 10g	masło extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g	
papryka konserwowa 30g		pasta z cukinii (cukinia, oliwa, nać pietruszki, sól) 30g	papryka konserwowa 30g	pasta z cukinii (cukinia, oliwa, nać pietruszki, sól) 30g	pasta z cukinii (cukinia, oliwa, nać pietruszki, sól) 30g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	
serek kanapkowy z bazylią 80g	7	serek kanapkowy z bazylią 80g	serek kanapkowy z bazylią 80g	serek kanapkowy z bazylią 80g	serek kanapkowy z bazylią 80g	7
sałatka z ryżem, selerem, tuńczykiem z wody i ogórkiem 250g	4, 9, 10	sałatka z ryżem, selerem, tuńczykiem z wody (majonez odtłuszczony, sól, pieprz) 250g	sałatka z ryżem brązowym, selerem, tuńczykiem z wody i ogórkiem kiszonym (majonez odtłuszczony, sól, pieprz) 250g	sałatka z ryżem, selerem, tuńczykiem z wody (majonez odtłuszczony, sól, pieprz) 250g	sałatka z ryżem, selerem, tuńczykiem z wody (majonez odtłuszczony, sól, pieprz) 250g	4, 9, 10
jogurt naturalny 100g	7	jogurt naturalny 100g	jogurt naturalny 100g	jogurt naturalny 100g	jogurt naturalny 100g	7
energia (kcal)		2 262	2 354	2 356	2 295	
białko (g)		315,1	316,9	321,6	316,4	
tłuszcze ogółem (g)		65,8	71,9	70,3	67,5	
kwasy tłuszczowe nasycone (g)		24,4	25	25,1	24,4	
węglowodany ogółem (g)		310,4	332,1	318,2	322,1	
mono i disacharydy (g)		48	50,4	48,5	51,2	
błonnik (g)		30,3	48,1	33,9	41,4	
sól		2327,6	2497,7	1505,1	3405,2	

energia (kcal)	2 262
białko (g)	315,1
tłuszcze ogółem (g)	65,8
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	24,4
węglowodany ogółem (g)	310,4
mono i disacharydy (g)	48
błonnik (g)	30,3
sól	2327,6

CZWARTEK 16.04.2026

JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC



PODSTAWOWA	ALERGEN Y	LATWOSTRAWNA	ALERGEN Y	Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGEN Y	BOGATOBIALKOWA	ALERGEN Y	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻYŁADKOWEGO	ALERGEN Y
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
rzodkiewka 30g		burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną 30g		rzodkiewka 30g		burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną 30g		burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną 30g	
miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g	
szynka kanapkowa drobiowa 80g		szynka kanapkowa drobiowa 80g		szynka kanapkowa drobiowa 80g		szynka kanapkowa drobiowa 80g		szynka kanapkowa drobiowa 80g	
serek kanapkowy koperkowy 60g	7	serek kanapkowy koperkowy 60g	7	serek kanapkowy koperkowy 60g	7	serek kanapkowy koperkowy 60g	7	serek kanapkowy koperkowy 60g	7
				mandarynka 100g		mandarynka 100g			
zupa szpinakowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak 100g) 300g	9	zupa szpinakowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak 100g) 300g	9	zupa szpinakowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak 100g) 300g	9	zupa szpinakowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak 100g) 300g	9	zupa szpinakowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak 100g) 300g	9
kotlet pożarski smażony bez tłuszczu (pierś z kurczaka 120g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola) 200g	1a	pierś z kurczaka duszona w sosie tymiankowym (pierś z kurczaka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola) 200g	1a,9	kotlet pożarski smażony bez tłuszczu (pierś z kurczaka 120g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola) 200g	1a	pierś z kurczaka duszona w sosie tymiankowym (pierś z kurczaka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola) 200g	1a,9	pierś z kurczaka duszona w sosie tymiankowym (pierś z kurczaka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola) 200g	1a,9
ryż basmati 150g		ryż basmati 150g		ryż basmati 150g		ryż basmati 150g		ryż basmati 150g	
biała kapusta z olejem rzepakowym 120g		marchewka baby gotowana 120g		biała kapusta z olejem rzepakowym 120g		marchewka baby gotowana 120g		marchewka baby gotowana 120g	
herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml	
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
ogórek 30g		pasta z cukinii 30g		ogórek 30g		pasta z cukinii 30g		pasta z cukinii 30g	
sałata frezyjska czerwona 10g		sałata frezyjska czerwona 10g		sałata frezyjska czerwona 10g		sałata frezyjska czerwona 10g		sałata frezyjska czerwona 10g	
naleśnik z kremem twarogowym (mąka pszenna 50g, mleko 1,5% 50g, jaja 60g, masło 10g) z kremem twarogowym 50g 150g	1a,3,7	naleśnik z kremem twarogowym (mąka pszenna 50g, mleko 1,5% 50g, jaja 60g, masło 10g) z kremem twarogowym 50g 150g	1a,3,7	naleśnik z kremem twarogowym (mąka pszenna 50g, mleko 1,5% 50g, jaja 60g, masło 10g) z kremem twarogowym 50g 150g	1a,3,7	naleśnik z kremem twarogowym (mąka pszenna 50g, mleko 1,5% 50g, jaja 60g, masło 10g) z kremem twarogowym 50g 150g	1a,3,7	naleśnik z kremem twarogowym (mąka pszenna 50g, mleko 1,5% 50g, jaja 60g, masło 10g) z kremem twarogowym 50g 150g	1a,3,7
szynka wieprzowa parzona 60g		szynka wieprzowa parzona 60g		szynka wieprzowa parzona 60g		szynka wieprzowa parzona 60g		szynka wieprzowa parzona 60g	
jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7
energia (kcal)	2 193	2 177	2 246	2 246	2 259	2 227			
białko (g)	107,5	106,7	109,1	109,1	115,7	110,6			
tłuszcz ogółem (g)	74,3	74,9	80,1	80,1	79,1	76,2			
węglowod. cukrowe	26,2	26,1	26,8	26,8	27,4	26,3			
ciężkow. (g)	278,5	280,6	291	291	276,8	291			
węglowod. ogółem (g)	49,8	52,6	43,7	43,7	49,8	51,7			
mono i disacharydy (g)	28	29	44,3	44,3	29,7	39,6			
sól	1750,9	2725,3	1918,8	1918,8	830,9	2835,1			

PODSTAWOWA		ALBANY	LATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ROGATOBIALKOWA	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO					
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml					
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
papryka żółta	30g		marchewka baby z wody	30g		marchewka baby z wody	30g		marchewka baby z wody	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
serek wiejski z koperkiem	60g	7	serek wiejski z koperkiem	60g	7	serek wiejski z koperkiem	60g	7	serek wiejski z koperkiem	60g	7
polędwica drobiowa	60g		polędwica drobiowa	60g		polędwica drobiowa	60g		polędwica drobiowa	60g	
=						gruszka	150g				
zupa marchewkowa z kurkumą (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki, marchew ,seler, pietruszka, dynia)	300g	9	zupa marchewkowa z kurkumą (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki, marchew ,seler, pietruszka, dynia)	300g	9	zupa marchewkowa z kurkumą (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki, marchew ,seler, pietruszka, dynia)	300g	9	zupa marchewkowa z kurkumą (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki, marchew ,seler, pietruszka, dynia)	300g	9
ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem (ryż biały 150g, mleko, jabłka 100g, cynamon, olej).	200g	7	ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem (ryż biały 150g, mleko, mus jabtkowy 100g, cynamon, olej).	200g	7	ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem (ryż brązowy 150g, mleko, jabłka 100g, cynamon, olej).	200g	7	ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem (ryż biały 150g, mleko, mus jabtkowy 100g, cynamon, olej).	200g	7
fasolka szparagowa z wody	120g		fasolka szparagowa z wody	120g		fasolka szparagowa z wody	120g		fasolka szparagowa z wody	120g	
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
ogórek zielony	30g		burak gotowany kostka	30g		ogórek zielony	30g		burak gotowany kostka	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	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
pasztet drobiowy	60g		pasta drobiowa (mięso drobiowe gotowane, marchew, pietruszka, przyprawy)	60g		pasztet drobiowy	60g		pasta drobiowa (mięso drobiowe gotowane, marchew, pietruszka, przyprawy)	60g	
maślanka	150ml	7	maślanka	150ml	7	maślanka	150ml	7	maślanka	150ml	7
Energia (kcal)	2 125		2 130		2 237	2 296		2 153			
białko (g)	107,7		108		110,4	116,9		110,7			
tłuszcze ogółem (g)	60,3		60,8		66,4	64,8		62,2			
kwasny tłuszczowe	25		24,9		25,8	26		25,1			
masycenne (g)											
węglowodany ogółem (g)	298,3		304,1		337,1	323		309,1			
mono i disacharydy (g)	42,9		50,7		49,5	54,6		54,2			
skroch (g)	34		33,8		51,5	36,7		44,6			
sól	2658,2		3609,6		2826,8	1851,8		3721,1			

PODSTAWOWA	Y	LATWOSTRAWNA	Y	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAIALNYCH WĘGLOWODANÓW	Y	OGÓTNOBIAŁKOWA	Y	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	Y
inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml
pieczywo pszenno-żytnie	90g	pieczywo pszenne	90g	pieczywo pszenne razowe	90g	pieczywo pszenno-żytnie	90g	pieczywo graham	90g
masło extra	10g	masło extra	10g	masło extra	10g	masło extra	10g	masło extra	10g
pomidor	60g	pomidor	60g	pomidor	60g	pomidor	60g	pomidor	60g
oliwki czarne	30g	oliwki czarne	30g	oliwki czarne	30g	oliwki czarne	30g	pasta z cukinii (cukinia, oliwa, pietruszka nać, sól)	30g
miks sałat	10g	miks sałat	10g	miks sałat	10g	miks sałat	10g	miks sałat	10g
pasta twarogowa na jogurcie z koperkiem	100g	pasta twarogowa na jogurcie z koperkiem	100g	pasta twarogowa na jogurcie z koperkiem	100g	pasta twarogowa na jogurcie z koperkiem	100g	pasta twarogowa na jogurcie z koperkiem	100g
szynka wiejska gotowana	60g	szynka wiejska gotowana	60g	szynka wiejska gotowana	60g	szynka wiejska gotowana	60g	szynka wiejska gotowana	60g
				banan zielony	150g	banan zielony	150g		

zupa jarzynowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny, cukinia 100g, ziemniaki 100g, brokuł 50g, marchew 50g,)	300g	zupa jarzynowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny, cukinia 100g, ziemniaki 100g, brokuł 50g, marchew 50g,)	300g	zupa jarzynowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny, cukinia 100g, ziemniaki 100g, brokuł 50g, marchew 50g,)	300g	zupa jarzynowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny, cukinia 100g, ziemniaki 100g, brokuł 50g, marchew 50g,)	300g	zupa jarzynowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny, cukinia 100g, ziemniaki 100g, brokuł 50g, marchew 50g,)	300g
kaszotto z tofu po włosku (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pęczak 100g, pietruszka korzeń, cukinia, suszony pomidor, tofu mielone naturalne 100g,szpinak, bazylia, masło)	300g	kaszotto z tofu po włosku (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pęczak 100g, pietruszka korzeń, cukinia, suszony pomidor, tofu mielone naturalne 100g,szpinak, bazylia, masło)	300g	kaszotto z tofu po włosku (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pęczak 100g, pietruszka korzeń, cukinia, suszony pomidor, tofu mielone naturalne 100g,szpinak, bazylia, masło)	300g	kaszotto z tofu po włosku (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pęczak 100g, pietruszka korzeń, cukinia, suszony pomidor, tofu mielone naturalne 100g,szpinak, bazylia, masło)	300g	kaszotto z tofu po włosku (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pęczak 100g, pietruszka korzeń, cukinia, suszony pomidor, tofu mielone naturalne 100g,szpinak, bazylia, masło)	300g
surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką	120g	burak tarty z olejem rzepakowym i pietruszką	120g	surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką	120g	burak tarty z olejem rzepakowym i pietruszką	120g	burak tarty z olejem rzepakowym i pietruszką	120g
herbata owocowa	250ml	herbata owocowa	250ml	herbata owocowa	250ml	herbata owocowa	250ml	herbata owocowa	250ml
herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml
pieczywo pszenno-żytnie	90g	pieczywo pszenne	90g	pieczywo pszenne razowe	90g	pieczywo pszenno-żytnie	90g	pieczywo graham	90g
masło extra	10g	masło extra	10g	masło extra	10g	masło extra	10g	masło extra	10g
pomidor	60g	pomidor	60g	pomidor	60g	pomidor	60g	pomidor	60g
ogórek zielony	30g	marchew gotowana plastry	30g	ogórek zielony	30g	marchew gotowana plastry	30g	marchew gotowana plastry	30g
roszponka	10g	roszponka	10g	roszponka	10g	roszponka	10g	roszponka	10g
pasta z makreli w sosie własnym z ogórkiem kiszonym bez skórki z ziołami	100g	pasta z makreli w sosie własnym z ogórkiem kiszonym bez skórki z ziołami	100g	pasta z makreli w sosie własnym z ogórkiem kiszonym bez skórki z ziołami	100g	pasta z makreli w sosie własnym z ogórkiem kiszonym bez skórki z ziołami	100g	pasta z makreli w sosie własnym z ziołami	100g
twaróg plastry	60g	twaróg plastry	60g	twaróg plastry	60g	twaróg plastry	60g	twaróg plastry	60g
jogurt naturalny	150g	jogurt naturalny	150g	jogurt naturalny	150g	jogurt naturalny	150g	jogurt naturalny	150g

energia (kcal)	2 108	2 097	2 268	2 254	2 136
białko (g)	108,3	108,2	112,5	115,3	111,3
tłuszcz ogółem (g)	60,9	61,5	72,6	70,8	62,8
kwaszy tłuszczowe nasycone (g)	19,5	19,4	20,1	20,1	19,6
węglowodany ogółem (g)	287,9	289,9	309,3	294,3	298,6
mono i disacharydy (g)	41,9	45,9	40,9	37	33,2
celuloza (g)	26,8	26,2	43,5	29	37,3
całk	2961,4	3087	3128,5	2931,7	4024,3

PODSTAWOWA	↓ LUB ↑	↓ LUB ↑	LATWOSTRAWNA	↓ LUB ↑	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWYJALNYCH WĘGLOWODANÓW	↓ LUB ↑	↓ LUB ↑	BOGATOBIALKOWA	↓ LUB ↑	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	↓ LUB ↑
inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
papryka żółta	30g		dynia gotowana, kostka	30g		papryka żółta	30g		dynia gotowana, kostka	30g	
miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g	
fritata z pieca z cukinią (jaja, cukinia, oliwa, sól, mleko, szpinak)	150g	3,7	fritata z pieca z cukinią (jaja, cukinia, oliwa, sól, mleko, szpinak)	150g	3,7	fritata z pieca z cukinią (jaja, cukinia, oliwa, sól, mleko, szpinak)	150g	3,7	fritata z pieca z cukinią (jaja, cukinia, oliwa, sól, mleko, szpinak)	150g	3,7
szynka wieprzowa parzona	80g		szynka wieprzowa parzona	80g		szynka wieprzowa parzona	80g		szynka wieprzowa parzona	80g	
						jabłko	150g		jabłko	150g	
rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g.) z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g.) z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g.) z makaronem ryżowym 150g	300g	9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g.) z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9
stek z karkówki duszony w sosie koperkowym (karkówka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g, olej rzepakowy)	200g	1a,9	stek z karkówki duszony w sosie koperkowym (karkówka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g, olej rzepakowy)	200g	1a,9	stek z karkówki duszony w sosie koperkowym (karkówka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g, olej rzepakowy)	200g	1a,9	stek z karkówki duszony w sosie koperkowym (karkówka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g, olej rzepakowy)	200g	1a,9
ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g	
bukiet warzyw z wody	120g		bukiet warzyw z wody	120g		bukiet warzyw z wody	120g		bukiet warzyw z wody	120g	
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
papryka zielona	30g		pasta z cukinii (cukinia, koper, sól, olej)	30g		papryka zielona	30g		pasta z cukinii (cukinia, koper, sól, olej)	30g	
sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g	
twaróg półtłusty plastry	100g	7	twaróg półtłusty plastry	100g	7	twaróg półtłusty plastry	100g	7	twaróg półtłusty plastry	100g	7
szynka drobiowa w galarecie	100g	7,9	szynka drobiowa w galarecie	100g	7,9	szynka drobiowa w galarecie	100g	7,9	szynka drobiowa w galarecie	100g	7,9
maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7
energia (kcal)	2 179		2 172		2 272	2 278		2 201			
białko (g)	108,5		108,4		110,2	116,9		111,4			
łuszczyki (g)	54		54,5		60,2	58,4		55,8			
kwasy tłuszczowe	22,8		22,7		23,5	23,5		22,9			
węglowodany (g)	341,9		345,5		383,6	349,8		350,4			
mono i disacharydy (g)	38,6		41,2		41	37,7		39,4			
skroch (g)	33,1		33		60,9	36,9		42,6			
sól	2533		2975,8		2703,1	1639,2		3574,9			

PONIEDZIAŁEK 20.04.2026

JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC

PODSTAWOWA	↓ LUB ↑	LATWOSTRAWNA	↓ LUB ↑	Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSYWAJĄCYCH WĘGLOWODANÓW	↓ LUB ↑	BOGATOBIALKOWA	↓ LUB ↑	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	↓ LUB ↑
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
papryka konserwowa 30g		marchew w plasterkach gotowana 30g		papryka konserwowa 30g		marchew w plasterkach gotowana 30g		marchew w plasterkach gotowana 30g	
kietki lucerny 10g		kietki lucerny 10g		kietki lucerny 10g		kietki lucerny 10g		kietki lucerny 10g	
ser żółty 80g	7	ser żółty odtłuszczony 80g	7	ser żółty 80g	7	ser żółty 80g	7	ser żółty odtłuszczony 80g	7
połudwica z warzywami 60g		połudwica z warzywami 60g		połudwica z warzywami 60g		połudwica z warzywami 60g		połudwica z warzywami 60g	
				mandarynka 100g		mandarynka 100g			
zupa selerowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, ziemniaki 100g) 300g	9	zupa selerowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, ziemniaki 100g) 300g	9	zupa selerowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, ziemniaki 100g) 300g	9	zupa selerowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, ziemniaki 100g) 300g	9	zupa selerowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, ziemniaki 100g) 300g	9
połudwica indyka duszona w sosie tymiankowym (połudwica 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola) 200g	1a,9	połudwica indyka duszona w sosie tymiankowym (połudwica 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola) 200g	1a,9	połudwica indyka duszona w sosie tymiankowym (połudwica 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola) 200g	1a,9	połudwica indyka duszona w sosie tymiankowym (połudwica 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola) 200g	1a,9	połudwica indyka duszona w sosie tymiankowym (połudwica 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola) 200g	1a,9
kasza bulgur 150g		kasza bulgur 150g		kasza bulgur 150g		kasza bulgur 150g		kasza bulgur 150g	
surówka z czerwonej kapusty (olej rzepakowy, nać pietruszka) 120g		buraki tarte (burak, olej rzepakowy, nać pietruszki) 120g		surówka z czerwonej kapusty (olej rzepakowy, nać pietruszki) 120g		buraki tarte (burak, olej rzepakowy, nać pietruszki) 120g		buraki tarte (burak, olej rzepakowy, nać pietruszki) 120g	
herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml	
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
rzodkiewka 30g		pasta z dyni (dynia, marchew, oliwa, sól, pietruszka nać) 30g		rzodkiewka 30g		pasta z dyni (dynia, marchew, oliwa, sól, pietruszka nać) 30g		pasta z dyni (dynia, marchew, oliwa, sól, pietruszka nać) 30g	
sałata masłowa 10g		sałata masłowa 10g		sałata masłowa 10g		sałata masłowa 10g		sałata masłowa 10g	
ser typu włoskiego plastry 80g	7	ser typu włoskiego plastry 80g	7	ser typu włoskiego plastry 80g	7	ser typu włoskiego plastry 80g	7	ser typu włoskiego plastry 80g	7
szynka kanapkowa wieprzowa 60g		szynka kanapkowa wieprzowa 60g		szynka kanapkowa wieprzowa 60g		szynka kanapkowa wieprzowa 60g		szynka kanapkowa wieprzowa 60g	
kefir 200ml	7	kefir 200ml	7	kefir 200ml	7	kefir 200ml	7	kefir 200ml	7

Energia (kcal)	2 288	2 274	2 343	2 237	2 318
Białko (g)	128,3	128,3	131,1	135,5	131,3
Tłuszcze ogółem (g)	65,3	65,9	71,3	69,5	67,2
Kwaszy tłuszczowe (g)	30,5	30,3	31,1	31,1	30,5
Węglowodany ogółem (g)	304,3	304,9	315,4	300,9	315
Monosacharydy (g)	58,8	57,7	55,9	59,1	61
Disacharydy (g)	37,5	37,9	54,5	40,8	48,2
Sól	2497,6	3402,7	3050,7	2256,3	3560,5

WTOREK 21.04.2026

JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC



PODSTAWOWA	LEPOTNY	LATWOSTRAWNA	LEPOTNY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSYWAJALNYCH WĘGŁODANÓW	LEPOTNY	BOGATOBIALKOWA	LEPOTNY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUŻAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	LEPOTNY
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
ogórek kiszony 30g		burak gotowany, kostka 30g		ogórek kiszony 30g		burak gotowany, kostka 30g		burak gotowany, kostka 30g	
roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g	
pastajajeczna namajonezie (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, nać, sól, pieprz) 100g	3,10	pastajajeczna namajonezie (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, nać, sól, pieprz) 100g	3,10	pastajajeczna namajonezie (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, nać, sól, pieprz) 100g	3,10	pastajajeczna namajonezie (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, nać, sól, pieprz) 100g	3,10	pastajajeczna namajonezie (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, nać, sól, pieprz) 100g	3,10
kietbasa białawieprzowa z wody 60g		kietbasa białawieprzowa z wody 60g		kietbasa białawieprzowa z wody 60g		kietbasa białawieprzowa z wody 60g		kietbasa białawieprzowa z wody 60g	
				jabłtko 150g		jabłtko 150g			
botwinkowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, botwinka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 300g	9	botwinkowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, botwinka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 300g	9	botwinkowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, botwinka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 300g	9	botwinkowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, botwinka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 300g	9	botwinkowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, botwinka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 300g	9
duszony schab w sosie własnym (schab 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola) 200g	1a,9	duszony schab w sosie własnym (schab 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola) 200g	1a,9	duszony schab w sosie własnym (schab 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola) 200g	1a,9	duszony schab w sosie własnym (schab 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola) 200g	1a,9	duszony schab w sosie własnym (schab 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola) 200g	1a,9
ziemniak młody z wody z pietruszką 200g		ziemniak młody z wody z pietruszką 200g		ziemniak młody z wody z pietruszką 200g		ziemniak młody z wody z pietruszką 200g		ziemniak młody z wody z pietruszką 200g	
surówka z selera i jabłtko, olej rzepakowy, ziola, sól 120g	9	seler duszony z jabłtkiem, olej rzepakowy, ziola 120g	9	surówka z selera i jabłtko, olej rzepakowy, ziola, sól 120g	9	seler duszony z jabłtkiem, olej rzepakowy, ziola 120g	9	seler duszony z jabłtkiem, olej rzepakowy, ziola 120g	9
herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml	
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
ogórek zielony 30g		marchew gotowana, kostka 30g		ogórek zielony 30g		marchew gotowana, kostka 30g		marchew gotowana, kostka 30g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
twaróg plastry 80g	7	twaróg plastry 80g	7	twaróg plastry 80g	7	twaróg plastry 80g	7	twaróg plastry 80g	7
warzywna zapiekanka ryżowa z mięsem drobiowym (mielone mięso z indyka, ryż, marchew, pietruszka, cukinia, passata pomidorowa, olej rzepakowy, sól, ziola) 150g		warzywna zapiekanka ryżowa z mięsem drobiowym (mielone mięso z indyka, ryż, marchew, pietruszka, cukinia, passata pomidorowa, olej rzepakowy, sól, ziola) 150g		warzywna zapiekanka ryżowa z mięsem drobiowym (mielone mięso z indyka, ryż brązowy, marchew, pietruszka, cukinia, passata pomidorowa, olej rzepakowy, sól, ziola) 150g		warzywna zapiekanka ryżowa z mięsem drobiowym (mielone mięso z indyka, ryż, marchew, pietruszka, cukinia, passata pomidorowa, olej rzepakowy, sól, ziola) 150g		warzywna zapiekanka ryżowa z mięsem drobiowym (mielone mięso z indyka, ryż brązowy, marchew, pietruszka, cukinia, olej rzepakowy, sól, ziola) 150g	
jogurt pitny naturalny 150g	7	jogurt pitny naturalny 150g	7	jogurt pitny naturalny 150g	7	jogurt pitny naturalny 150g	7	jogurt pitny naturalny 150g	7
Energia (kcal)	2 258	2 257	2 276	2 273	2 284				
Białko (g)	117	117,3	114,1	120,4	119,9				
Tłuszcze ogółem (g)	78,4	79,9	81,3	79,7	81,3				
Własy tłuszczowe (g)	31	30,9	31	31,3	31,1				
Węglowodory ogółem (g)	272,3	276,1	287,3	272,4	281,3				
Monosacharydy (g)	59,7	59,9	59,5	55,7	56,4				
Dianosacharydy (g)	26	26	40,6	26	35,8				
Łącznie	2114,6	3041,2	3211,4	2236,7	3156,2				

PODSTAWOWA	↓ KATEGORIA	LATWOSTRAWNA	↓ KATEGORIA	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	↓ KATEGORIA	BOGOTYBIANKOWA	↓ KATEGORIA	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	↓ KATEGORIA
herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b pieczywo pszenne	90g	1a pieczywo pszenne razowe	90g	1a pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b pieczywo graham	90g
masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g
pomidor	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g
rzodkiewka	30g	30g	30g	30g	30g	30g	30g	30g	30g
miks sałat	10g	10g	10g	10g	10g	10g	10g	10g	10g
kiełkasa parówkowa z wody	120g	120g	120g	120g	120g	120g	120g	120g	120g
ser żółty	60g	7 ser żółty odtłuszczony	60g	7 ser żółty	60g	7 ser żółty	60g	7 ser żółty odtłuszczony	60g
				sok wielowarzywny	150ml	sok wielowarzywny	150ml		
zupa ziemniaczana (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g)	300g	9 zupa ziemniaczana (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g)	300g	9 zupa ziemniaczana (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g)	300g	9 zupa ziemniaczana (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g)	300g	9 zupa ziemniaczana (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g)	300g
jogurt naturalny	150g	7 jogurt naturalny	150g	7 jogurt naturalny	150g	7 jogurt naturalny	150g	7 jogurt naturalny	150g
pierogi z soczewicą gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, soczewica 50g)	250g	1a,3 pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, twaróg 50g, ziemniaki 30g)	250g	1a,3 pierogi z soczewicą gotowane (mąka pszenna razowa 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, soczewica 50g)	250g	1a,3 pierogi z soczewicą gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, soczewica 50g)	250g	1a,3 pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, twaróg 50g, ziemniaki 30g)	250g
surówka z białej kapusty z koperkiem (olej rzepakowy, sól)	120g	120g	120g	120g	120g	120g	120g	120g	120g
herbata owocowa	250ml	250ml	250ml	250ml	250ml	250ml	250ml	250ml	250ml
herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b pieczywo pszenne	90g	1a pieczywo pszenne razowe	90g	1a pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b pieczywo graham	90g
masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g
pomidor	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g
ogórek zielony	30g	30g	30g	30g	30g	30g	30g	30g	30g
sałata zielona masłowa	10g	10g	10g	10g	10g	10g	10g	10g	10g
serek kanapkowy bazyliowy	60g	7 serek kanapkowy bazyliowy	60g	7 serek kanapkowy bazyliowy	60g	7 serek kanapkowy bazyliowy	60g	7 serek kanapkowy bazyliowy	60g
medaliony warzywne z szynką wieprzową (ziemniaki, brokuł, szynka wieprzowa gotowana, mąka pszenna, koper, jaja)	120g (30g,60g,20g, 10g)	1a,3 medaliony warzywne z szynką wieprzową (ziemniaki, brokuł, szynka wieprzowa gotowana, mąka pszenna, koper, jaja)	120g (30g,60g,20g, 10g)	1a,3 medaliony warzywne z szynką wieprzową (ziemniaki, brokuł, szynka wieprzowa gotowana, mąka pszenna razowa, koper, jaja)	120g (30g,60g,20g, 10g)	1a,3 medaliony warzywne z szynką wieprzową (ziemniaki, brokuł, szynka wieprzowa gotowana, mąka pszenna, koper, jaja)	120g (30g,60g,20g, 10g)	1a,3 medaliony warzywne z szynką wieprzową (ziemniaki, brokuł, szynka wieprzowa gotowana, mąka pszenna, koper, jaja)	120g (30g,60g,20g, 10g)
maślanka	150ml	7 maślanka	150ml	7 maślanka	150ml	7 maślanka	150ml	7 maślanka	150ml
energia (kcal)	2 143	2 213	2 287	2 294	2 279				
białko (g)	124	135,1	138	144,1	139,5				
masłaczko ogółem (g)	90,2	53,5	59	57,7	55,1				
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	18	18,1	18,8	19	18,2				
węglowodany ogółem (g)	310,1	313,2	325,1	310,4	328,3				
mono i disacharydy (g)	58,9	56,2	56,8	57,9	56,3				
błonnik (g)	35,1	35,1	53,8	39,2	49,9				
sól	2033,9	2978,3	2229,2	1310	3198,8				

energia (kcal)	2 143
białko (g)	124
masłaczko ogółem (g)	90,2
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	18
węglowodany ogółem (g)	310,1
mono i disacharydy (g)	58,9
błonnik (g)	35,1
sól	2033,9

PODSTAWOWA	↓ LUB ↑ LUB ↓ LUB ↑	LATWOSTRAWNA	↓ LUB ↑ LUB ↓ LUB ↑	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYJYMAJĄCYCH WĘGLOWODANÓW	↓ LUB ↑ LUB ↓ LUB ↑	BOGATOBIĄKOWA	↓ LUB ↑ LUB ↓ LUB ↑	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	↓ LUB ↑ LUB ↓ LUB ↑
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
papryka zielona 30g		marchew z wody, kostka 30g		papryka zielona 30g		marchew z wody, kostka 30g		marchew z wody, kostka 30g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
serek grani 60g	7	serek grani 60g	7	serek grani 60g	7	serek grani 80g	7	serek grani 60g	7
schab w galarecie (schab, seler, pietruszka, marchew) 80g	9	schab w galarecie (schab, seler, pietruszka, marchew) 80g	9	schab w galarecie (schab, seler, pietruszka, marchew) 80g	9	schab w galarecie (schab, seler, pietruszka, marchew) 80g	9	schab w galarecie (schab, seler, pietruszka, marchew) 80g	9
				mandarynka 100g		mandarynka 100g			
zupa dyniowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, marchew, dynia 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola) 300g	9	zupa dyniowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, marchew, dynia 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola) 300g	9	zupa dyniowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, marchew, dynia 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola) 300g	9	zupa dyniowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, marchew, dynia 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola) 300g	9	zupa dyniowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, marchew, dynia 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola) 300g	9
pieczeń rzymska w sosie chrzanowym (mięso wieprzowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, jaja, olej rzepakowy, chrzan) 200g	3,9	klops wieprzowy duszony w sosie koperkowym (mięso wieprzowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g, olej rzepakowy) 200g	1a,9	pieczeń rzymska w sosie chrzanowym (mięso wieprzowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, jaja, olej rzepakowy, chrzan) 200g	3,9	klops wieprzowy duszony w sosie koperkowym (mięso wieprzowe 170g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g, olej rzepakowy) 250g	1a,9	klops wieprzowy duszony w sosie koperkowym (mięso wieprzowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g, olej rzepakowy) 200g	1a,9
kasza bulgur 150g	1a	kasza bulgur 150g	1a	kasza bulgur 150g	1a	kasza bulgur 150g	1a	kasza bulgur 150g	1a
fasolka szparagowa z wody 120g		fasolka szparagowa z wody 120g		fasolka szparagowa z wody 120g		fasolka szparagowa z wody 120g		fasolka szparagowa z wody 120g	
herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml	
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
ogórek zielony 30g		plastry buraka z zieloną pietruszką 30g		ogórek zielony 30g		plastry buraka z zieloną pietruszką 30g		plastry buraka z zieloną pietruszką 30g	
misk sałat 10g		misk sałat 10g		misk sałat 10g		misk sałat 10g		misk sałat 10g	
serek kanapkowy z koperkiem 60g	7	serek kanapkowy z koperkiem 60g	7	serek kanapkowy z koperkiem 60g	7	serek kanapkowy z koperkiem 60g	7	serek kanapkowy z koperkiem 60g	7
sałatka makaronowa (kokardki, razowe) z tuńczykiem z wody, jajkiem na twardo, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym 250g (80g, 80g, 20g, 50g)	1a,3, 4	sałatka makaronowa (kokardki) z tuńczykiem z wody, jajkiem na miękko, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym 250g (80g, 80g, 20g, 50g)	1a,3, 4	jajkiem na twardo, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym 250g (80g, 80g, 20g, 50g)	1a,3, 4	sałatka makaronowa (kokardki) z tuńczykiem z wody, jajkiem na miękko, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym 250g (80g, 80g, 20g, 50g)	1a,3, 4	sałatka makaronowa (kokardki) z tuńczykiem z wody, jajkiem na miękko, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym 250g (80g, 80g, 20g, 50g)	1a,3, 4
jogurt naturalny 150ml	7	jogurt naturalny 150ml	7	jogurt naturalny 150ml	7	jogurt naturalny 150ml	7	jogurt naturalny 150ml	7
energia (kcal)	2 191	2 186	2 283	2 283	2 283	2 283	2 219	2 219	
białko (g)	96,8	96,9	98,6	98,6	103,3	99,8	99,8	99,8	
tłuszcze ogółem (g)	66,6	67,2	72,8	71,4	71,4	68,5	68,5	68,5	
węglowodany ogółem (g)	28,3	28,1	28,9	28,9	29,2	28,3	28,3	28,3	
węglowodany ogółem (g)	310,3	314,5	332	317,4	317,4	321	321	321	
energia (kcal)	58,5	59,1	50,9	57,1	57,1	59,8	59,8	59,8	
błonnik (g)	35,5	35,8	53,3	38,7	38,7	46,1	46,1	46,1	
sól	3105,7	3545,8	3275,7	3183,4	3188,6	3188,6	3188,6	3188,6	

energia (kcal)	2 191
białko (g)	96,8
tłuszcze ogółem (g)	66,6
węglowodany ogółem (g)	28,3
węglowodany ogółem (g)	310,3
energia (kcal)	58,5
błonnik (g)	35,5
sól	3105,7

PODSTAWOWA	LEPOTNY	LATWOSTRAWNA	LEPOTNY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSYWAJNYCH WĘGLOWODANÓW	LEPOTNY	BOGOTBIAŁKOWA	LEPOTNY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUŻAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	LEPOTNY		
herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml		
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
papryka konserwowa	30g		pasta z buraka (burak, pietruszka nać, olej, sól)	30g		papryka konserwowa	30g		pasta z buraka (burak, pietruszka nać, olej, sól)	30g	
roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g	
pasta jajeczna z koperkiem (jaja, koper, majonez odtuszczone, sól, pieprz)	150g	3,10	pasta jajeczna z koperkiem (jaja, koper, majonez odtuszczone, sól, pieprz)	150g	3,10	pasta jajeczna z koperkiem (jaja, koper, majonez odtuszczone, sól, pieprz)	150g	3,10	pasta jajeczna z koperkiem (jaja, koper, majonez odtuszczone, sól, pieprz)	150g	3,10
kietbasa żywiecka	60g		kietbasa żywiecka	60g		kietbasa żywiecka	60g		kietbasa żywiecka	60g	
						sok pomidorowy	200ml		sok pomidorowy	200ml	
zupa pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki)	300g	1a,9	zupa pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki)	300g	1a,9	zupa pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki)	300g	1a,9	zupa jarzynowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki)	300g	1a,9
pulpet rybny gotowany w sosie prowansalskim (miruna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, sól, pieprz, zioła prowansalskie)	200g	4	pulpet rybny gotowany w sosie prowansalskim (miruna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, sól, pieprz, zioła prowansalskie)	200g	4	pulpet rybny gotowany w sosie prowansalskim (miruna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, sól, pieprz, zioła prowansalskie)	200g	4	pulpet rybny gotowany w sosie prowansalskim (miruna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, sól, pieprz, zioła prowansalskie)	200g	4
surówka z kapusty kiszzonej (olej rzepakowy, sól, nać pietruszki, kapusta, marchew)	120g		surówka z marchwii (olej rzepakowy, sól, nać pietruszki)	120g		surówka z kapusty kiszzonej (olej rzepakowy, sól, nać pietruszki, kapusta, marchew)	120g		surówka z marchwii (olej rzepakowy, sól, nać pietruszki)	120g	
ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g	
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
ogórek zielony	30g		dynia gotowana, kostka	30g		ogórek zielony	30g		dynia gotowana, kostka	30g	
sałata zielona mastowa	10g		sałata zielona mastowa	10g		sałata zielona mastowa	10g		sałata zielona mastowa	10g	
pasta twarogowa z chrzanem	90g	7	pasta twarogowa z pietruszką	90g	7	pasta twarogowa z chrzanem	90g	7	pasta twarogowa z pietruszką	90g	7
sałatka jarzynowa z szynką z kurczaka (szynka parzona, ziemniak, pietruszka, seler, ogórek kiszony, majonez, natka pietruszki)	200g (50g,50g, 30g,30g,20g,10g,10g)	3,9, 10	sałatka jarzynowa z szynką z kurczaka (szynka parzona, ziemniak, pietruszka, seler, ogórek kiszony, majonez odtuszczone, natka pietruszki)	200g (50g,50g, 30g,30g,20g,10g,10g)	3,9, 10	sałatka jarzynowa z szynką z kurczaka (szynka parzona, ziemniak, pietruszka, seler, ogórek kiszony, majonez, natka pietruszki)	200g (50g,50g, 30g,30g,20g,10g,10g)	3,9, 10	sałatka jarzynowa z szynką z kurczaka (szynka parzona, ziemniak, pietruszka, seler, ogórek kiszony, majonez odtuszczone, natka pietruszki)	200g (50g,50g, 30g,30g,20g,10g,10g)	3,9, 10
jogurt pitny naturalny	150ml	7	jogurt pitny naturalny	150ml	7	jogurt pitny naturalny	150ml	7	jogurt pitny naturalny	150ml	7
energia (kcal)	2 289		2 273		2 342		2 338		2 317		
białko (g)	128,3		128,3		131,1		135,5		131,3		
tłuszcze ogółem (g)	65,3		65,9		71,3		69,5		67,2		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	30,5		30,3		31,1		31,1		30,5		
węglowodory ogółem (g)	304,3		304,9		315,4		309,9		315		
mono i disacharydy (g)	58,8		57,7		55,9		59,1		61		
alkohol (g)	37,5		37,3		54,5		40g		48,2		
woda	2497,6		3402,7		3050,7		2256,3		3560,5		

SOBOTA 25.04.2026

JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC



PODSTAWOWA	↓ KATEGORIA	LATWOSTRAWNA	↓ KATEGORIA	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYJYMAJĄCYCH WĘGLOWODANÓW	↓ KATEGORIA	BOGATOBIALKOWA	↓ KATEGORIA	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	↓ KATEGORIA		
inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
ogórek zielony	30g		pasta z cukinii (cukinia, koper, sól, olej)	30g		ogórek zielony	30g		pasta z cukinii (cukinia, koper, sól, olej)	30g	
sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g	
ser żółty	60g	7	ser żółty odtłuszczony	60g	7	ser żółty	60g	7	ser żółty odtłuszczony	60g	7
szynka z kurczaka gotowana	60g		szynka z kurczaka parzona	60g		szynka z kurczaka parzona	60g		szynka z kurczaka parzona	60g	
						banan zielony	1szt		banan	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
zrazik drobiowy duszony w sosie pietruszkowym (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy)	200g	1a,9	zrazik drobiowy duszony w sosie pietruszkowym (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy)	200g	1a,9	zrazik drobiowy duszony w sosie pietruszkowym (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna razowa, olej rzepakowy)	200g	1a,9	zrazik drobiowy duszony w sosie pietruszkowym (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy)	200g	1a,9
kasza bulgur	150g	1a	kasza bulgur	150g	1a	kasza bulgur	150g	1a	kasza bulgur	150g	1a
bukiet warzyw z wody	120g		bukiet warzyw z wody	120g		bukiet warzyw z wody	120g		bukiet warzyw z wody	120g	
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo graham	90g	1a
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7
papryka konserwowa	60g		pomidor	60g		papryka konserwowa	60g		pomidor	60g	
oliwki czarne półowki	30g		pieczony burak plastry	30g		oliwki czarne półowki	30g		pieczony burak plastry	30g	
szpinak liście	10g		szpinak liście	10g		szpinak liście	10g		szpinak liście	10g	
twaróg plastry	80g	7	twaróg plastry	80g	7	twaróg plastry	80g	7	twaróg plastry	80g	7
szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g	
kefir	150g	7	kefir	150g	7	kefir	150g	7	kefir	150g	7
energia (kcal)	2.136		2.106		2.219	2.217	2.192				
białko (g)	99,6		99,2		98,4	104,5	103,8				
węglowod. ogółem (g)	61		60,5		64,4	62,1	61,3				
węglowod. rozpuszczone (g)	25,1		24,8		25,5	25,5	24,1				
węglowod. ogółem (g)	312,4		312,5		340,1	325,8	332,9				
magnez (mg)	58,7		57,9		54,6	59,5	56,5				
fosfor (g)	32,1		31,8		47	33,2	43,8				
sól	2625,8		3411,5		3780,8	2747,8	3633,1				

PODSTAWOWA	↓ KILKROTNY	LATWOSTRAWNA	↓ KILKROTNY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWJAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	↓ KILKROTNY	BOGATOBIALKOWA	↓ KILKROTNY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	↓ KILKROTNY		
inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
ogórek zielony	30g		plastry buraka gotowanego z pietruszką	30g		ogórek zielony	30g		plastry buraka gotowanego z pietruszką	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
frankfurterka z wody	60g		frankfurterka z wody	60g		frankfurterka z wody	60g		frankfurterka z wody	60g	
jaja na twardo w jogurcie naturalnym i ziołach	150g (100, 50g)	3,7	jaja na miękko w jogurcie naturalnym i ziołach	150g (100, 50g)	3,7	jaja na twardo w jogurcie naturalnym i ziołach	150g (100, 50g)	3,7	jaja na miękko w jogurcie naturalnym i ziołach	150g (100, 50g)	3,7
						gruszka	1szt		gruszka	1szt	
rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem ryżowym 150g	300g	1a,9	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9
schab gotowany w sosie pomidorowo-koperkowym (schab 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, pomidory z puszki, sól, zioła)	150g	1a	schab gotowany w sosie pomidorowo-koperkowym (schab 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, pomidory z puszki, sól, zioła)	150g	1a	schab gotowany w sosie pomidorowo-koperkowym (schab 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, pomidory z puszki, sól, zioła)	150g	1a	schab gotowany w sosie koperkowym (schab 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła)	150g	1a
ziemniak pieczony	200g		ziemniak pieczony	200g		ziemniak pieczony	200g		ziemniak pieczony	200g	
surówka z białej rzodkwi	120g		marchewka baby	120g		surówka z białej rzodkwi	120g		marchewka baby	120g	
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo graham	90g	1a
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
papryka żółta	30g		pasta z cukinii z tymiankiem (cukinia, tymianek, oliwa, sól)	30g		papryka żółta	30g		pasta z cukinii z tymiankiem (cukinia, tymianek, oliwa, sól)	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
mozzarella plastry	80g	7	mozzarella plastry	80g	7	mozzarella plastry	80g	7	mozzarella plastry	80g	7
pasta rybna (sardynki w sosie własnym, natka pietruszki)	60g	4	pasta rybna (sardynki w sosie własnym, natka pietruszki)	60g	4	pasta rybna (sardynki w sosie własnym, natka pietruszki)	60g	4	pasta rybna (sardynki w sosie własnym, natka pietruszki)	60g	4
maślanka	200g	7	maślanka	200g	7	maślanka	200g	7	maślanka	200g	7
energia (kcal)	2.144		energia (kcal)	2.123		energia (kcal)	2.216		energia (kcal)	2.226	
białko (g)	108,4		białko (g)	108,2		białko (g)	107,1		białko (g)	112,8	
węglowodany ogółem (g)	74,1		węglowodany ogółem (g)	74,6		węglowodany ogółem (g)	77,6		węglowodany ogółem (g)	77,5	
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	32,1		kwasy tłuszczowe nasycone (g)	31,9		kwasy tłuszczowe nasycone (g)	32,8		kwasy tłuszczowe nasycone (g)	32,8	
węglowodany ogółem (g)	265,8		węglowodany ogółem (g)	265,3		węglowodany ogółem (g)	290,3		węglowodany ogółem (g)	284,9	
mono i disacharydy (g)	56		mono i disacharydy (g)	57		mono i disacharydy (g)	51,3		mono i disacharydy (g)	58,1	
błonnik (g)	21,5		błonnik (g)	20,9		błonnik (g)	36,4		błonnik (g)	32,1	
całk.	2064,4		całk.	2071,9		całk.	2189		całk.	2237,6	

PONIEDZIAŁEK 27.04.2026

JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC



PODSTAWOWA	LEWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	POGOTOWIANKOWA	LEWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pomidor 60g ogórek zielony 30g sałata zielona 10g szynka drobiowa kanapkowa 60g serek kanapkowy z przyprawami 60g	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masło extra 10g pomidor 60g marchew w plastekach gotowana 30g sałata zielona 10g szynka drobiowa kanapkowa 60g serek kanapkowy z przyprawami 60g	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne razowe 90g masło extra 10g pomidor 60g ogórek zielony 30g sałata zielona 10g szynka drobiowa kanapkowa 60g serek kanapkowy z przyprawami 60g	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pomidor 60g marchew w plastekach gotowana 30g sałata zielona 10g szynka drobiowa kanapkowa 60g serek kanapkowy z przyprawami 60g	herbata czarna 250ml pieczywo graham 90g masło extra 10g pomidor 60g marchew w plastekach gotowana 30g sałata zielona 10g szynka drobiowa kanapkowa 60g serek kanapkowy z przyprawami 60g
zupa pieczarkowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, pieczarki, marchew, ziemniaki, nać pietruszki) 300g pałka z kurczaka duszona w sosie koperkowym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g, olej rzepakowy) 200g ziemniaki gniecione 200g surówka z selera i jabłka, olej rzepakowy, zioła, sól 120g herbata owocowa 250ml	zupa pieczarkowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, pieczarki, marchew, ziemniaki, nać pietruszki) 300g pałka z kurczaka duszona w sosie koperkowym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g, olej rzepakowy) 200g ziemniaki gniecione 200g seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, zioła 120g herbata owocowa 250ml	zupa pieczarkowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, pieczarki, marchew, ziemniaki, nać pietruszki) 300g pałka z kurczaka duszona w sosie koperkowym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g, olej rzepakowy) 200g ziemniaki gniecione 200g surówka z selera i jabłka, olej rzepakowy, zioła, sól 120g herbata owocowa 250ml	zupa pieczarkowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, pieczarki, marchew, ziemniaki, nać pietruszki) 300g pałka z kurczaka duszona w sosie koperkowym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g, olej rzepakowy) 200g ziemniaki gniecione 200g seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, zioła 120g herbata owocowa 250ml	zupa pieczarkowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, pieczarki, marchew, ziemniaki, nać pietruszki) 300g pałka z kurczaka duszona w sosie koperkowym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g, olej rzepakowy) 200g ziemniaki gniecione 200g seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, zioła 120g herbata owocowa 250ml
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pomidor 60g papryka żółta 30g sałata zielona 10g twaróg półtłusty w plastrach 60g połędwica sopocka 60g jogurt naturalny 180g	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masło extra 10g pomidor 60g burak gotowany, kostka 30g sałata zielona 10g twaróg półtłusty w plastrach 60g połędwica sopocka 60g jogurt naturalny 180g	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne razowe 90g masło extra 10g pomidor 60g papryka żółta 30g sałata zielona 10g twaróg półtłusty w plastrach 60g połędwica sopocka 60g jogurt naturalny 180g	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pomidor 60g burak gotowany, kostka 30g sałata zielona 10g twaróg półtłusty w plastrach 100g połędwica sopocka 60g jogurt naturalny 180g	herbata czarna 250ml pieczywo graham 90g masło extra 10g pomidor 60g burak gotowany, kostka 30g sałata zielona 10g twaróg półtłusty w plastrach 60g połędwica sopocka 60g jogurt naturalny 180g
energia (kcal) 2281 białko (g) 99,7 tłuszcze ogółem (g) 71,1 węglowod. cukrowe (g) 26,1 węglowod. ogółem (g) 328,5 mianaz. disacharydy (g) 50,3 błonnik (g) 26,1 sól 2019,3	energia (kcal) 2259 białko (g) 99,5 tłuszcze ogółem (g) 71,6 węglowod. cukrowe (g) 26 węglowod. ogółem (g) 328 mianaz. disacharydy (g) 51,3 błonnik (g) 25,4 sól 2926,8	energia (kcal) 2262 białko (g) 101,3 tłuszcze ogółem (g) 72,2 węglowod. cukrowe (g) 26 węglowod. ogółem (g) 323,5 mianaz. disacharydy (g) 52,7 błonnik (g) 42,6 sól 2189,3	energia (kcal) 2360 białko (g) 107,9 tłuszcze ogółem (g) 76,2 węglowod. cukrowe (g) 27,3 węglowod. ogółem (g) 325,9 mianaz. disacharydy (g) 49,5 błonnik (g) 29,3 sól 1125,1	energia (kcal) 2199 białko (g) 102,5 tłuszcze ogółem (g) 67,8 węglowod. cukrowe (g) 25,4 węglowod. ogółem (g) 313,1 mianaz. disacharydy (g) 52,2 błonnik (g) 36 sól 3105,8

WTOREK 28.04.2026

JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC



PODSTAWOWA	ALUMINUM	LATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWYJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ROGATOBIANKOWA	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	pieczywo pszenne razowe 90g	pieczywo pszenno-żytnie 90g	pieczywo graham 90g
masło extra 10g	7	masło extra 10g	masło extra 10g	masło extra 10g	masło extra 10g
pomidor 60g		pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g
ogórek konserwowy 30g		pasta z cukinii (cukinia, olej, ziola, sól) 30g	ogórek konserwowy 30g	pasta z cukinii (cukinia, olej, ziola, sól) 30g	pasta z cukinii (cukinia, olej, ziola, sól) 30g
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g
szynka wieprzowa gotowana 60g		szynka wieprzowa gotowana 60g	szynka wieprzowa gotowana 60g	szynka wieprzowa gotowana 60g	szynka wieprzowa gotowana 60g
serek śmietankowy kanapkowy 60g	7	serek śmietankowy kanapkowy 60g	serek śmietankowy kanapkowy 60g	serek śmietankowy kanapkowy 60g	serek śmietankowy kanapkowy 60g
			gruszka 150g	gruszka 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	krem warzywny (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, dynia, ziemniaki, kalafior, marchew, sól, pieprz) 300g	krem warzywny (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, dynia, ziemniaki, kalafior, marchew, sól, pieprz) 300g	krem warzywny (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, dynia, ziemniaki, kalafior, marchew, sól, pieprz) 300g
duszone tybowane udko z kurczaka w sosie ziołowym z zieloną pietruszką (kurczak 120g, ziola, sól, pieprz) 200g		duszone tybowane udko z kurczaka w sosie ziołowym z zieloną pietruszką (kurczak 120g, ziola, sól, pieprz) 200g	duszone tybowane udko z kurczaka w sosie ziołowym z zieloną pietruszką (kurczak 120g, ziola, sól, pieprz) 200g	duszone tybowane udko z kurczaka w sosie ziołowym z zieloną pietruszką (kurczak 120g, ziola, sól, pieprz) 200g	duszone tybowane udko z kurczaka w sosie ziołowym z zieloną pietruszką (kurczak 120g, ziola, sól, pieprz) 200g
ziemniak pieczony 200g		ziemniak pieczony 200g	ziemniak pieczony 200g	ziemniak pieczony 200g	ziemniak pieczony 200g
surówka z białej rzodkwi, olej rzepakowy, ziola, sól 120g		marchewka baby 120g	surówka z białej rzodkwi, olej rzepakowy, ziola, sól 120g	marchewka baby 120g	marchewka baby 120g
herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml	herbata owocowa 250ml	herbata owocowa 250ml	herbata owocowa 250ml
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	pieczywo pszenne razowe 90g	pieczywo pszenno-żytnie 90g	pieczywo graham 90g
masło extra 10g	7	masło extra 10g	masło extra 10g	masło extra 10g	masło extra 10g
pomidor 60g		pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g
ogórek zielony 30g		burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną 30g	ogórek zielony 30g	burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną 30g	burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną 30g
roszponka 10g		roszponka 10g	roszponka 10g	roszponka 10g	roszponka 10g
ser caprese w plastrach z pietruszką 60g	7	ser caprese w plastrach z pietruszką 60g	ser caprese w plastrach z pietruszką 60g	ser caprese w plastrach z pietruszką 60g	ser caprese w plastrach z pietruszką 60g
szynka drobiowa gotowana 60g		szynka drobiowa gotowana 60g	szynka drobiowa gotowana 60g	szynka drobiowa gotowana 60g	szynka drobiowa gotowana 60g
kefir 150g	7	kefir 150g	kefir 150g	kefir 150g	kefir 150g
energetyka (kcal)	2 262	2 245	2 305	2 366	2 347
białko (g)	112	112	112,5	120,9	113,9
tłuszcze ogółem (g)	75,4	76	80,5	80,5	76,2
węglowodany ogółem (g)	22,2	22,1	22,7	23,2	22,1
węglowodany ogółem (g)	291,3	291,9	304,9	298,2	295,7
energia (kcal)	58,5	59,6	50,9	57,1	50,4
błonnik (g)	32,6	32,4	50	35,9	43,8
sól	3487,6	3460,7	3657,7	2882,6	4571,8



PODSTAWOWA	Y	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	Y	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Y	ALERGENY	OGÓBIAŁKOWA	Y	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	Y	ALERGENY
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
oliwki czarne połówki	30g		oliwki czarne połówki	30g		oliwki czarne połówki	30g		oliwki czarne połówki	30g		marchew z wody, plastry	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7
pastą jajeczną z pieczarkami (jaja, pieczarki, majonez odtłuszczony, nać pietruszki)	150g	3, 10	pastą jajeczną z pieczarkami (jaja, pieczarki, majonez odtłuszczony, nać pietruszki)	150g	3, 10	pastą jajeczną z pieczarkami (jaja, pieczarki, majonez odtłuszczony, nać pietruszki)	150g	3, 10	pastą jajeczną z pieczarkami (jaja, pieczarki, majonez odtłuszczony, nać pietruszki)	150g	3, 10	pastą jajeczną z pieczarkami (jaja, pieczarki, majonez odtłuszczony, nać pietruszki)	150g	3, 10
						sok pomidorowy	200ml		sok pomidorowy	200ml				
zupa brokułowa ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, brokuł 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota)	300g	9	zupa brokułowa ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, brokuł 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota)	300g	9	zupa brokułowa ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, brokuł 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota)	300g	9	zupa brokułowa ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, brokuł 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota)	300g	9	zupa brokułowa ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, brokuł 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota)	300g	9
gulasz wieprzowy (mięso wieprzowe 100g, marchew, mąka ziemniaczana, olej, ziota, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	150g	1a,3	gulasz wieprzowy (mięso wieprzowe 100g, marchew, mąka ziemniaczana, olej, ziota, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	150g	1a,3	gulasz wieprzowy (mięso wieprzowe 100g, marchew, mąka ziemniaczana, olej, ziota, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	150g	1a,3	gulasz wieprzowy (mięso wieprzowe 100g, marchew, mąka ziemniaczana, olej, ziota, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	150g	1a,3	gulasz wieprzowy (mięso wieprzowe 100g, marchew, mąka ziemniaczana, olej, ziota, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	150g	1a,3
kopytka (ziemniaki, mąka pszenna, jajko)	150g	1a,3	kopytka (ziemniaki, mąka pszenna, jajko)	150g	1a,3	kopytka (ziemniaki, mąka pszenna razowa, jajko)	150g	1a,3	kopytka (ziemniaki, mąka pszenna, jajko)	150g	1a,3	kopytka (ziemniaki, mąka pszenna, jajko)	150g	1a,3
surówka z czerwonej kapusty (kapusta, pietruszka nać, sól, pieprz, olej)	150g		burak gotowany	150g		surówka z czerwonej kapusty (kapusta, pietruszka nać, sól, pieprz, olej)	150g		burak gotowany	150g	7	burak gotowany	150g	
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
ogórek zielony	30g		pastą z marchewki z pietruszką (marchew, pietruszka zielona, oliwa, sól)	30g		ogórek zielony	30g		pastą z marchewki z pietruszką (marchew, pietruszka zielona, oliwa, sól)	30g		pastą z marchewki z pietruszką (marchew, pietruszka zielona, oliwa, sól)	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
kiełbasa krakowska	60g		kiełbasa krakowska	60g		kiełbasa krakowska	60g		kiełbasa krakowska	60g		kiełbasa krakowska	60g	
ser żółty morski	60g	7	ser żółty odtłuszczony	60g	7	ser żółty morski	60g	7	ser żółty morski	60g	7	ser żółty odtłuszczony	60g	7
jogurt naturalny pitny	150g	7	jogurt naturalny pitny	150g	7	jogurt naturalny pitny	150g	7	jogurt naturalny pitny	150g	7	jogurt naturalny pitny	150g	7
energia (kcal)	2 295		energia (kcal)	2 279		energia (kcal)	2 254		energia (kcal)	2 301		energia (kcal)	2 212	
białko (g)	104,3		białko (g)	104,3		białko (g)	107,4		białko (g)	116		białko (g)	107,2	
lipidy ogółem (g)	96,9		lipidy ogółem (g)	97,5		lipidy ogółem (g)	90,8		lipidy ogółem (g)	92,9		lipidy ogółem (g)	86,5	
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	36,5		kwasy tłuszczowe nasycone (g)	36,4		kwasy tłuszczowe nasycone (g)	29		kwasy tłuszczowe nasycone (g)	32,3		kwasy tłuszczowe nasycone (g)	28,4	
węglowodany ogółem (g)	255,3		węglowodany ogółem (g)	255,9		węglowodany ogółem (g)	270,2		węglowodany ogółem (g)	255,3		węglowodany ogółem (g)	260	
mono i disacharydy (g)	57,5		mono i disacharydy (g)	58,5		mono i disacharydy (g)	51,1		mono i disacharydy (g)	57,2		mono i disacharydy (g)	58,8	
celuloza (g)	18,5		celuloza (g)	18,3		celuloza (g)	35,7		celuloza (g)	21		celuloza (g)	29,2	
całk.	3001		całk.	3006,1		całk.	3790,8		całk.	2622		całk.	4082,6	

energia (kcal)	2 295
białko (g)	104,3
lipidy ogółem (g)	96,9
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	36,5
węglowodany ogółem (g)	255,3
mono i disacharydy (g)	57,5
celuloza (g)	18,5
całk.	3001

CZWARTEK 30.04.2026

JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC

BIOGATKA

PODSTAWOWA	Y	ALFABETICZNY	LATWOSTRAWNA	Y	ALFABETICZNY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSYWALNYCH WĘGLOWODANÓW	Y	ALFABETICZNY	DOGATBIAŁKOWA	Y	ALFABETICZNY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI PODBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	Y	ALFABETICZNY
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	1	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
ogórek kiszony	30g		dynia gotowana, kostka	30g		ogórek kiszony	30g		dynia gotowana, kostka	30g		dynia gotowana, kostka	30g	
miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g	
serek grani z pietruszką	90g	7	serek grani z pietruszką	90g	7	serek grani z pietruszką	90g	7	serek grani z pietruszką	120g	7	serek grani z pietruszką	90g	7
szynka drobiowa gotowana	80g		szynka drobiowa gotowana	80g		szynka drobiowa gotowana	80g		szynka drobiowa gotowana	80g		szynka drobiowa gotowana	80g	
						jabłko	150g		jabłko	150g				
zupa fasolkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, fasolka zielona 100g)	300g	9	zupa fasolkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, fasolka zielona 100g)	300g	9	zupa fasolkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, fasolka zielona 100g)	300g	9	zupa fasolkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, fasolka zielona 100g)	300g	9	zupa fasolkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, fasolka zielona 100g)	300g	9
potrawka drobiowa duszona w sosie własnym (mięso drobiowe 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia, marchew, koper)	200g	9	potrawka drobiowa duszona w sosie własnym (mięso drobiowe 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia, marchew, koper)	200g	9	potrawka drobiowa duszona w sosie własnym (mięso drobiowe 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia, marchew, koper)	200g	9	potrawka drobiowa duszona w sosie własnym (mięso drobiowe 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia, marchew, koper)	200g	9	potrawka drobiowa duszona w sosie własnym (mięso drobiowe 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia, marchew, koper)	200g	9
kasza bulgur	150g	1a	kasza bulgur	150g	1a	kasza bulgur	150g	1a	kasza bulgur	150g	1a	kasza bulgur	150g	1a
tarta marchewka z jabłkiem z natką pietruszki (olej rzepakowy, sól, pieprz)	120g		tarta marchewka z jabłkiem z natką pietruszki (olej rzepakowy, sól, pieprz)	120g		tarta marchewka z jabłkiem z natką pietruszki (olej rzepakowy, sól, pieprz)	120g		tarta marchewka z jabłkiem z natką pietruszki (olej rzepakowy, sól, pieprz)	120g		tarta marchewka z jabłkiem z natką pietruszki (olej rzepakowy, sól, pieprz)	120g	
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
ogórek zielony	30g		pasta z buraka z pietruszką (burak, pietruszka nać, sól, olej)	30g		ogórek zielony	30g		pasta z buraka z pietruszką (burak, pietruszka nać, sól, olej)	30g		pasta z buraka z pietruszką (burak, pietruszka nać, sól, olej)	30g	
rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g	
pasta mięsna wieprzowa (topatka wieprzowa gotowana, zioła, odtłuszczony majonez)	60g	3,10	pasta mięsna wieprzowa (topatka wieprzowa gotowana, zioła, odtłuszczony majonez)	60g	3,10	pasta mięsna wieprzowa (topatka wieprzowa gotowana, zioła, odtłuszczony majonez)	60g	3,10	pasta mięsna wieprzowa (topatka wieprzowa gotowana, zioła, odtłuszczony majonez)	60g	3,10	pasta mięsna wieprzowa (topatka wieprzowa gotowana, zioła, odtłuszczony majonez)	60g	3,10
zapiekanka ziemniaczana z twarogiem i szpinakiem (ziemniaki 100g, twaróg 50g, jaja, masło, pietruszka, oregano, szpinak)	200g	3,7	zapiekanka ziemniaczana z twarogiem i szpinakiem (ziemniaki 100g, twaróg 50g, jaja, masło, pietruszka, oregano, szpinak)	200g	3,7	zapiekanka ziemniaczana z twarogiem i szpinakiem (ziemniaki 100g, twaróg 50g, jaja, masło, pietruszka, oregano, szpinak)	200g	3,7	zapiekanka ziemniaczana z twarogiem i szpinakiem (ziemniaki 100g, twaróg 50g, jaja, masło, pietruszka, oregano, szpinak)	200g	3,7	zapiekanka ziemniaczana z twarogiem i szpinakiem (ziemniaki 100g, twaróg 50g, jaja, masło, pietruszka, oregano, szpinak)	200g	3,7
serek homogenizowany b/c	130g	7	serek homogenizowany b/c	130g	7	serek homogenizowany b/c	130g	7	serek homogenizowany b/c	130g	7	serek homogenizowany b/c	130g	7
energia (kcal)	2 149		2 133		2 239		2 246		2 183					
białko (g)	111,6		111,6		111,9		118,7		114,7					
tłuszcze ogółem (g)	65,7		66,3		70,5		68,7		67,6					
węglowod. ogółem (g)	21,2		21,1		21,6		21,7		21,3					
węglowod. ogółem (g)	285,5		286,1		311,5		297,2		298					
energia (kcal)	54		55		48,3		54,4		55,9					
białko (g)	26,1		25,9		43,9		29,3		37,8					
tłuszcze ogółem (g)	1369,5		2274,6		1888,2		799,7		2453,7					