

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

PONIEDZIAŁEK 1.06.2026		JADŁOSPIS Bukowiec									
PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAIALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIALKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ZIOŁADKOWEGO	ALERGENY		
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml			
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a		
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7		
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g			
papryka zielona 30g		burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną 30g		papryka zielona 30g		burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną 30g		burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną 30g			
roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g			
serek kanapkowy 80g	7	serek kanapkowy 80g	7	serek kanapkowy 80g	7	serek kanapkowy 80g	7	serek kanapkowy 80g	7		
szynka gotowana z kurczaka 60g		szynka gotowana z kurczaka 60g		szynka gotowana z kurczaka 60g		szynka gotowana z kurczaka 60g		szynka gotowana z kurczaka 60g			
zs				sok wielowarzywny 200ml		sok wielowarzywny 200ml					
zupa botwinkowa z jajkiem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, jajo, botwinka 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak 100g) 300g	3,9	zupa botwinkowa z jajkiem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, jajo, botwinka 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak 100g) 300g	9	zupa botwinkowa z jajkiem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, jajo, botwinka 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak 100g) 300g	9	zupa botwinkowa z jajkiem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, jajo, botwinka 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak 100g) 300g	9	zupa botwinkowa z jajkiem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, jajo, botwinka 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak 100g) 300g	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		
ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g			
sałatka szwedzka z ogórków (ogórki, marchew, cebula) 120g		brokuł z wody 120g		sałatka szwedzka z ogórków (ogórki, marchew, cebula) 120g		brokuł z wody 120g		brokuł z wody 120g			
herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml			
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml			
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a		
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		pietruszki (marchew, pietruszka nać, sól, olej) 30g		ogórek zielony 30g		pietruszki (marchew, pietruszka nać, sól, olej) 30g		pietruszki (marchew, pietruszka nać, sól, olej) 30g			
miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g			
serek fromage 60g	7	serek fromage 80g	7	serek fromage 60g	7	serek fromage 80g	7	serek fromage 60g	7		
połędwica sopocka 60g		połędwica sopocka 60g		połędwica sopocka 60g		połędwica sopocka 60g		połędwica sopocka 60g			
kefir 150ml	7	kefir 150ml	7	kefir 150ml	7	kefir 150ml	7	kefir 150ml	7		
energia (kcal)	2 246	2 230		2 299		2 306		2 280			
białko (g)	132,6	132,6		134,3		140,4		135,7			
tluszcz ogółem (g)	58,6	59,2		64,4		63,1		60,5			
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	30,2	30,1		30,8		31		30,3			
węglowodany ogółem (g)	301,2	301,8		313,7		299		313,7			
mono i disacharydy (g)	50,2	51,2		49,1		50,2		52,1			
błonnik (g)	25,9	25,7		42,3		27,7		37,6			
sód	2591,8	3496,9		2759,7		1840,4		3676			

WTOREK 2.06.2026		JADŁOSPIS Bukowiec						BIOGOTOWANIE	
PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIĄLKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7
papryka czerwona 60g		pomidor 60g		papryka czerwona 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
oliwki czarne połówki 30g		oliwki czarne połówki 30g		oliwki czarne połówki 30g		oliwki czarne połówki 30g		burak pieczony plastry 30g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
serek wiejski z ziołami 80g	7	serek wiejski z ziołami 80g	7	serek wiejski z ziołami 80g	7	serek wiejski z ziołami 80g	7	serek wiejski z ziołami 80g	7
szynka wieprzowa kanapkowa 60g		szynka wieprzowa kanapkowa 60g		szynka wieprzowa kanapkowa 60g		szynka wieprzowa kanapkowa 60g		szynka wieprzowa kanapkowa 60g	
25				jabłko 150g		jabłko 150g			
krem brokułowo-ziemniaczany (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, brokuł 50g, pietruszka, marchew, ziemniaki 100g, nać) 300g	9	krem brokułowo-ziemniaczany (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, brokuł 50g, pietruszka, marchew, ziemniaki 100g, nać) 300g	9	krem brokułowo-ziemniaczany (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, brokuł 50g, pietruszka, marchew, ziemniaki 100g, nać) 300g	9	krem brokułowo-ziemniaczany (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, brokuł 50g, pietruszka, marchew, ziemniaki 100g, nać) 300g	9	krem brokułowo-ziemniaczany (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, brokuł 50g, pietruszka, marchew, ziemniaki 100g, nać) 300g	9
gulasz wieprzowy duszony w sosie ziołowym (topatka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła) 200g	1a,9	gulasz wieprzowy duszony w sosie ziołowym (topatka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła) 200g	1a,9	gulasz wieprzowy duszony w sosie ziołowym (topatka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła) 200g	1a,9	gulasz wieprzowy duszony w sosie ziołowym (topatka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła) 200g	1a,9	gulasz wieprzowy duszony w sosie ziołowym (topatka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła) 200g	1a,9
kasza jęczmienna 150g	1c	kasza jęczmienna 150g	1c	kasza jęczmienna 150g	1c	kasza jęczmienna 150g	1c	kasza jęczmienna 150g	1c
kapusta kiszona (70g) z marchewką (50g) i olejem rzepakowym 120g		marchew tarta z olejem rzepakowym 120g		kapusta kiszona (70g) z marchewką (50g) i olejem rzepakowym 120g		marchew tarta z olejem rzepakowym 120g		marchew tarta z olejem rzepakowym 120g	
herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml	
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
ogórek zielony 30g		pasta z pieczonej dynii i marchewki (dynia, marchew, sól, koper, olej) 30g		ogórek zielony 30g		pasta z pieczonej dynii i marchewki (dynia, marchew, sól, koper, olej) 30g		pasta z pieczonej dynii i marchewki (dynia, marchew, sól, koper, olej) 30g	
roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g	
sałatka makaronowa (makaron pszenny razowy 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na twardo 60g, brokułem 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g) 250g	1a,3,4,7	sałatka makaronowa (makaron pszenny 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na miękko 60g, brokułem 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g) 250g	1a,3,4,7	sałatka makaronowa (makaron pszenny razowy 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na twardo 60g, brokułem 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g) 250g	1a,3,4,7	sałatka makaronowa (makaron pszenny razowy 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na twardo 60g, brokułem 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g) 250g	1a,3,4,7	sałatka makaronowa (makaron pszenny 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na miękko 60g, brokułem 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g) 250g	1a,3,4,7
mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7
jogurt naturalny 150ml	7	jogurt naturalny 150ml	7	jogurt naturalny 150ml	7	jogurt naturalny 150ml	7	jogurt naturalny 150ml	7
energia (kcal)	2 195		2 169		2 288		2 295		2 229
białko (g)	106,5		106,1		108,3		114,2		109,4
tluszcze ogółem (g)	68,4		68,7		74,6		73,2		70,1
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	23,8		23,6		24,4		24,6		23,8
węglowodany ogółem (g)	299,7		298,1		321,4		308		312,9
mono i disacharydy (g)	49		50		41,4		58,7		51,8
błonnik (g)	33,1		32		50,9		37,3		45,4
sód	2930,6		3840,5		3100,7		2228,8		4055,1

SRODA 3.06.2026		JADŁOSPIS Bukowiec									
PODSTAWOWA	ALERGEN	LATWOSTRAWNA	ALERGEN	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGEN	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGEN	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGEN		
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml			
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a		
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7		
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g			
ogórek małosolny 30g		burak gotowany, kostka 30g		ogórek małosolny 30g		burak gotowany, kostka 30g		burak gotowany, kostka 30g			
rukola 10g		rukola 10g		rukola 10g		rukola 10g		rukola 10g			
pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, koper, sól, pieprz) 100g	3,10	pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, koper, sól, pieprz) 100g	3,10	pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, koper, sól, pieprz) 100g	3,10	pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, koper, sól, pieprz) 100g	3,10	pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, koper, sól, pieprz) 100g	3,10		
szynka kanapkowa drobiowa 60g		szynka kanapkowa drobiowa 60g		szynka kanapkowa drobiowa 60g		szynka kanapkowa drobiowa 60g		szynka kanapkowa drobiowa 60g			
mandarynka 100g		mandarynka 100g		mandarynka 100g		mandarynka 100g		mandarynka 100g			
zupa ogórkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ogórek kiszony 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota) 300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota) 300g	9	zupa ogórkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ogórek kiszony 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota) 300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota) 300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota) 300g	9		
pierogi staropolskie z boczkiem (mąka pszenna, kasza jęczmienna 28%, woda, grzyby leśne 8% (borowik szlachetny, podgrzybek brunatny, maślak zwyczajny w zmiennych proporcjach), boczek, cebula, olej rzepakowy, sól, przyprawy, suszone warzywa (marchew, pietruszka, por, cebula).) 150g	1a, 1c, 7	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 50g, twaróg 50g) 150g	1a, 3, 7	pierogi staropolskie z boczkiem (mąka pszenna, kasza jęczmienna 28%, woda, grzyby leśne 8% (borowik szlachetny, podgrzybek brunatny, maślak zwyczajny w zmiennych proporcjach), boczek, cebula, olej rzepakowy, sól, przyprawy, suszone warzywa (marchew, pietruszka, por, cebula).) 150g	1a, 1c, 7	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 50g, twaróg 50g) 150g	1a, 3, 7	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 50g, twaróg 50g) 150g	1a, 3, 7		
kefir 250g	7	kefir 250g	7	kefir 250g	7	kefir 250g	7	kefir 250g	7		
surówka z buraków i jabłka (burak 50g, jabłko 50g, olej rzepakowy, nać pietruszki, sól, pieprz) 150g		surówka z buraków i jabłka (burak 50g, jabłko 50g, olej rzepakowy, nać pietruszki, sól, pieprz) 150g		surówka z buraków i jabłka (burak 50g, jabłko 50g, olej rzepakowy, nać pietruszki, sól, pieprz) 150g		surówka z buraków i jabłka (burak 50g, jabłko 50g, olej rzepakowy, nać pietruszki, sól, pieprz) 150g	7	surówka z buraków i jabłka (burak 50g, jabłko 50g, olej rzepakowy, nać pietruszki, sól, pieprz) 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		marchew baby gotowana 30g		ogórek zielony 30g		marchew baby gotowana 30g		marchew baby gotowana 30g			
miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g			
ser żółty 60g	7	ser żółty odtłuszczony 60g	7	ser żółty 60g	7	ser żółty 60g	7	ser żółty odtłuszczony 60g	7		
żywiecka w plastrach 60g		żywiecka w plastrach 60g		żywiecka w plastrach 60g		żywiecka w plastrach 60g		żywiecka w plastrach 60g			
jogurt naturalny pitny 150ml	7	jogurt naturalny pitny 150ml	7	jogurt naturalny pitny 150ml	7	jogurt naturalny pitny 150ml	7	jogurt naturalny pitny 150ml	7		
energia (kcal)	2 285		2 278		2 389		2 391		2 342		
białko (g)	134,1		134,1		136,9		143,5		137,2		
tluszcze ogółem (g)	65,8		66,4		71,9		70,9		67,8		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26,7		26,6		27,4		28		26,8		
węglowodany ogółem (g)	315,9		316,5		327,1		312,8		328,4		
mono i disacharydy (g)	58,9		59,9		58,1		44,2		50,8		
błonnik (g)	34,9		34,7		51,9		37,4		46,6		
sód	2500,1		3405,2		3053,2		1965,2		3584,3		

CZWARTEK 4.06.2026		JADŁOSPIS Bukowiec									
PODSTAWOWA	ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA	ALERGEN	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGEN	BOGATOBIALKOWA	ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGEN		
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml			
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a		
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7		
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g			
ogórek zielony 30g		plastry buraka z zieloną pietruszką 30g		ogórek zielony 30g		plastry buraka z zieloną pietruszką 30g		plastry buraka z zieloną pietruszką 30g			
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g			
ser capri plastry 60g	7	ser capri plastry 60g	7	ser capri plastry 60g	7	ser capri plastry 60g	7	ser capri plastry 60g	7		
schab w galarecie (schab, seler, pietruszka, marchew) 80g	9	schab w galarecie (schab, seler, pietruszka, marchew) 80g	9	schab w galarecie (schab, seler, pietruszka, marchew) 80g	9	schab w galarecie (schab, seler, pietruszka, marchew) 80g	9	schab w galarecie (schab, seler, pietruszka, marchew) 80g	9		
25				gruszka 150g		gruszka 150g					
zupa szpinakowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, ryż biały 100g, sól, pieprz, ziota) 300g	9	zupa szpinakowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, ryż biały 100g, sól, pieprz, ziota) 300g	9	zupa szpinakowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, ryż brązowy 100g, sól, pieprz, ziota) 300g	9	zupa szpinakowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, ryż biały 100g, sól, pieprz, ziota) 300g	9	zupa szpinakowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, ryż biały 100g, sól, pieprz, ziota) 300g	9		
mielony duszony w sosie warzywnym (mięso z indyka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 200g	9	mielony duszony w sosie warzywnym (mięso z indyka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 200g	9	mielony duszony w sosie warzywnym (mięso z indyka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 200g	9	mielony duszony w sosie warzywnym (mięso z indyka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 200g	9	mielony duszony w sosie warzywnym (mięso z indyka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 200g	9		
16g, marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, ziota, sól, pieprz) 200g		16g, marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, ziota, sól, pieprz) 200g		16g, marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, ziota, sól, pieprz) 200g		16g, marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, ziota, sól, pieprz) 200g		16g, marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, ziota, sól, pieprz) 200g			
ziemniaki 200g		ziemniaki 200g		ziemniaki 200g		ziemniaki 200g		ziemniaki 200g			
fasolka szparagowa z wody 120g		fasolka szparagowa z wody 120g		fasolka szparagowa z wody 120g		fasolka szparagowa z wody 120g		fasolka szparagowa z wody 120g			
herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml			
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml			
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a		
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7		
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g			
papryka zielona 30g		marachew z wody, kostka 30g		papryka zielona 30g		marachew z wody, kostka 30g		marachew z wody, kostka 30g			
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g			
szynka drobiowa gotowana 60g		szynka drobiowa gotowana 60g		szynka drobiowa gotowana 60g		szynka drobiowa gotowana 80g		szynka drobiowa gotowana 60g			
serek kanapkowy ziółowy 60g	7	serek kanapkowy ziółowy 60g	7	serek kanapkowy ziółowy 60g	7	serek kanapkowy ziółowy 80g	7	serek kanapkowy ziółowy 60g	7		
PH jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7		
energia (kcal)	2 137	2 118	2 218	2 236	2 155						
białko (g)	100,2	100,2	101,2	107,5	103,2						
tluszcze ogółem (g)	53,4	54	59,8	58,6	55,5						
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	18,5	18,3	19,1	19,3	18,5						
węglowodany ogółem (g)	320,1	320,7	341	327,3	329,1						
mono i disacharydy (g)	56,7	57,8	49,6	55,4	58,1						
błonnik (g)	28,1	27,8	47,6	31,5	39,8						
sód	1831,7	2873,6	2138,9	926,5	3024,9						

PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY
herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b pieczywo pszenne	90g	1a pieczywo pszenne razowe	90g	1a pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b pieczywo graham	90g
masto extra	10g	7 masto extra	10g	7 masto extra	10g	7 masto extra	10g	7 masto extra	10g
pomidor	60g	60g pomidor	60g	60g pomidor	60g	60g pomidor	60g	60g pomidor	60g
papryka żółta	30g	30g marchewka baby z wody	30g	30g papryka żółta	30g	30g marchewka baby z wody	30g	30g marchewka baby z wody	30g
sałata zielona	10g	10g sałata zielona	10g	10g sałata zielona	10g	10g sałata zielona	10g	10g sałata zielona	10g
hummus	80g	6,10 paszтет drobiowy	80g	10 hummus	80g	6,10 paszтет drobiowy	80g	10 paszтет drobiowy	80g
jajko na twardo	60g	3 jajko na miękko	60g	3 jajko na twardo	60g	3 jajko na miękko	60g	3 jajko na miękko	60g
zs				banan zielony	150g	7 banan	150g	7	
jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9 jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9 jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9 jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9 jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g
parowany mintaj w cieście naleśnikowym z sosem warzywnym (mintaj 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, mąka pszenna, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól, pieprz, jaja, mleko, mąka pszenna)	200g	1a,3,4,7 parowany mintaj w cieście naleśnikowym z sosem warzywnym (mintaj 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, mąka pszenna, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól, pieprz, jaja, mleko, mąka pszenna)	200g	1a,3,4,7 parowany mintaj w cieście naleśnikowym z sosem warzywnym (mintaj 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, mąka pszenna, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól, pieprz, jaja, mleko, mąka pszenna razowa)	200g	1a,3,4,7 parowany mintaj w cieście naleśnikowym z sosem warzywnym (mintaj 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, mąka pszenna, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól, pieprz, jaja, mleko, mąka pszenna)	200g	1a,3,4,7 parowany mintaj w cieście naleśnikowym z sosem warzywnym (mintaj 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, mąka pszenna, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól, pieprz, jaja, mleko, mąka pszenna)	200g
ziemniaki pieczone	200g	200g ziemniaki pieczone	200g	200g ziemniaki pieczone	200g	200g ziemniaki pieczone	200g	200g ziemniaki pieczone	200g
sałatka (sałata zielona, marchew, ogórek zielony, sos vinegret, olej rzepakowy, ziota)	120g	120g tarty burak (olej rzepakowy, ziota, sól)	120g	120g sałatka (sałata zielona, marchew, ogórek zielony, sos vinegret, olej rzepakowy, ziota)	120g	120g tarty burak (olej rzepakowy, ziota, sól)	120g	120g tarty burak (olej rzepakowy, ziota, sól)	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
masto extra	10g	7 masto extra	10g	7 masto extra	10g	7 masto extra	10g	7 masto extra	10g
pomidor	60g	60g pomidor	60g	60g pomidor	60g	60g pomidor	60g	60g pomidor	60g
ogórek zielony	30g	30g pasta z cukinii z kolendrą (cukinia, kolendra, olej, sól)	30g	30g ogórek zielony	30g	30g pasta z cukinii z kolendrą (cukinia, kolendra, olej, sól)	30g	30g pasta z cukinii z kolendrą (cukinia, kolendra, olej, sól)	30g
sałata zielona	10g	10g sałata zielona	10g	10g sałata zielona	10g	10g sałata zielona	10g	10g sałata zielona	10g
twaróg plstry	60g	7 twaróg plstry	60g	7 twaróg plstry	60g	7 twaróg plstry	60g	7 twaróg plstry	60g
szynka wieprzowa gotowana	60g	60g szynka wieprzowa gotowana	60g	60g szynka wieprzowa gotowana	60g	60g szynka wieprzowa gotowana	60g	60g szynka wieprzowa gotowana	60g
kefir	150g	7 kefir	150g	7 kefir	150g	7 kefir	150g	7 kefir	150g
energia (kcal)	2 196	2 180	2 210	2 216	2 225				
białko (g)	97,2	97,2	94,4	100,5	100,3				
tluszcze ogółem (g)	57	57,6	58,9	57,7	58,9				
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	18,8	18,7	18,8	19,1	18,9				
węglowodany ogółem (g)	329,6	330,2	344,6	329,9	340,4				
mono i disacharydy (g)	58,5	59,5	52,3	58,5	59,8				
błonnik (g)	30,8	30,6	45,3	30,8	41,5				
sód	2296	3201,1	3392,8	2473,5	3358,9				

SOBOTA 6.06.2026		JADŁOSPIS Bukowiec						leczarnia			
PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAIALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIALKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ZŁĄDKOWEGO	ALERGENY		
inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7
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	
czarne oliwki połówki	30g		czarne oliwki połówki	30g		czarne oliwki połówki	30g		burak gotowany w plasterach	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
fritata z pieca z szynką (jaja 90g, szynka 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy 5g, sól, pieprz)	200g	3	fritata z pieca z szynką (jaja 90g, szynka 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy 5g, sól, pieprz)	200g	3	fritata z pieca z szynką (jaja 90g, szynka 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy 5g, sól, pieprz)	200g	3	fritata z pieca z szynką (jaja 90g, szynka 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy 5g, sól, pieprz)	200g	3
pasta z sera sałatkowego	60g	7	pasta z sera sałatkowego	60g	7	pasta z sera sałatkowego	60g	7	pasta z sera sałatkowego	60g	7
						mandarynka	1szt		mandarynka	1szt	
barszcz czerwony (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki, cytryna)	300g	9	barszcz czerwony (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki, cytryna)	300g	9	jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, pietruszka, seler, kalafior 50g, fasolka zielona 50g, ziemniaki 50g)	300g	9	jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki, cytryna)	300g	9
makaron z sosem warzywnym (makaron pszenny penne 200g, tofu 50g, cukinia 50g, marchew 50g, suszone pomidory, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,)	350g	1a,9	makaron z sosem warzywnym (makaron pszenny penne 200g, tofu 50g, cukinia 50g, marchew 50g, suszone pomidory, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,)	350g	1a,9	makaron z sosem warzywnym (makaron pszenny razowy penne 200g, tofu 50g, cukinia 50g, marchew 50g, suszone pomidory, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,)	350g	1a,9	makaron z sosem warzywnym (makaron pszenny penne 200g, tofu 50g, cukinia 50g, marchew 50g, suszone pomidory, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,)	350g	1a,9
surówka z selera i jabłka (ziota, olej rzepakowy, pieprz)	120g	9	seler duszony z jabłkiem (olej rzepakowy, ziota, pieprz)	120g	9	surówka z selera i jabłka (ziota, olej rzepakowy, pieprz)	120g	9	seler duszony (olej rzepakowy, ziota, pieprz)	120g	9
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo graham	90g	1a
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
papryka żółta	30g		plastry gotowanej cukinii	30g		papryka żółta	30g		plastry gotowanej cukinii	30g	
rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g	
ser typu włoskiego plastry	60g	7	ser typu włoskiego plastry	60g	7	ser typu włoskiego plastry	60g	7	ser typu włoskiego plastry	60g	7
pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczonym	60g	3,4,10	pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczonym	60g	3,4,10	pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczonym	60g	3,4,10	pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczonym	60g	3,4,10
majonezie			majonezie			majonezie			majonezie		
maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7
energia (kcal)	2 196		2 180		2 210		2 225				
białko (g)	97,2		97,2		94,4		100,5				
tluszcze ogółem (g)	57		57,6		58,9		57,7				
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	18,8		18,7		18,8		19,1				
węglowodany ogółem (g)	329,6		330,2		344,6		329,9				
mono i disacharydy (g)	58,5		59,5		52,3		58,5				
błonnik (g)	30,8		30,6		45,3		30,8				
sód	2296		3201,1		3392,8		2473,5				

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

PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAIALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIALKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a, 1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a, 1b	pieczywo graham 90g	1a
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
oliwki czarne połówki 30g		oliwki czarne połówki 30g		oliwki czarne połówki 30g		oliwki czarne połówki 30g		burak gotowany, plastry 30g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
ser topiony w plastrach (2 szt) 40g	7	serek kanapkowy śmietankowy 60g	7	ser topiony w plastrach (2 szt) 60g	7	serek kanapkowy śmietankowy 80g	7	serek kanapkowy śmietankowy 60g	7
żywiecka plastry 60g		żywiecka plastry 60g		żywiecka plastry 60g		żywiecka plastry 80g		żywiecka plastry 60g	
zs				sok pomidorowy 200ml		sok pomidorowy 200ml			
koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, koper) 300g	9	koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, koper) 300g	9	koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, koper) 300g	9	koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, koper) 300g	9	koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, koper) 300g	9
duszone eskalopki wieprzowe (mięso wieprzowe 120g, pietruszka nać, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, ziota) 250g	9	duszone eskalopki wieprzowe (mięso wieprzowe 120g, pietruszka nać, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, ziota) 250g	9	duszone eskalopki wieprzowe (mięso wieprzowe 120g, pietruszka nać, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, ziota) 250g	9	duszone eskalopki wieprzowe (mięso wieprzowe 120g, pietruszka nać, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, ziota) 250g	9	duszone eskalopki wieprzowe (mięso wieprzowe 120g, pietruszka nać, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, ziota) 250g	9
kasza pęczak 150g	1c	kasza jęczmienna 150g	1c	kasza pęczak 150g	1c	kasza jęczmienna 150g	1c	kasza jęczmienna 150g	1c
sałatka szwedzka z ogórków (ogórki, marchew, cebula) 120g		cukinia duszona (olej, sól, pieprz, ziota) 120g		sałatka szwedzka z ogórków (ogórki, marchew, cebula) 120g		cukinia duszona (olej, sól, pieprz, ziota) 120g		cukinia duszona (olej, sól, pieprz, ziota) 120g	
herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml	
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
papryka żółta 30g		pasta z cukinii z tymiankiem 30g		papryka żółta 30g		pasta z cukinii z tymiankiem 30g		pasta z cukinii z tymiankiem 30g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
szynka drobiowa kanapkowa 60g		szynka drobiowa kanapkowa 60g		szynka drobiowa kanapkowa 60g		szynka drobiowa kanapkowa 60g		szynka drobiowa kanapkowa 60g	
twaróg półtłusty plastry 60g	7	twaróg półtłusty plastry 60g	7	twaróg półtłusty plastry 60g	7	twaróg półtłusty plastry 60g	7	twaróg półtłusty plastry 60g	7
PN kefir 200g	7	kefir 200g	7	kefir 200g	7	kefir 200g	7	kefir 200g	7
energia (kcal)	2 091	2 005		1 944		2 051		2 020	
białko (g)	93,2	93		94,8		120,9		91	
tluszcz ogółem (g)	69,7	70,1		75,5		74,2		71,5	
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	34,9	34,7		35,5		35,7		35	
węglowodany ogółem (g)	280,9	281,8		293,4		279,3		292,3	
mono i disacharydy (g)	59,9	55,9		55,7		59,5		53,8	
błonnik (g)	27,4	26,6		43,7		29,6		38,5	
sód	2828,5	3756,5		2 996,30		2100,8		3915,1	



SRODA 10.06.2026			JADŁOSPIS Bukowiec								
PODSTAWOWA	ALERGEN	LATWOSTRAWNA	ALERGEN	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGEN	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGEN	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGEN		
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml			
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a		
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7		
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g			
ogórek zielony 30g		marchew w plastekach gotowana 30g		ogórek zielony 30g		marchew w plastekach gotowana 30g		marchew w plastekach gotowana 30g			
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g			
szynka drobiowa gotowana 60g		szynka drobiowa gotowana 60g		szynka drobiowa gotowana 60g		szynka drobiowa gotowana 60g		szynka drobiowa gotowana 60g			
krem twarogowy (twaróg półtłusty 60g, jogurt naturalny 20g) 80g	7	krem twarogowy (twaróg półtłusty 60g, jogurt naturalny 20g) 80g	7	krem twarogowy (twaróg półtłusty 60g, jogurt naturalny 20g) 80g	7	krem twarogowy (twaróg półtłusty 60g, jogurt naturalny 20g) 80g	7	krem twarogowy (twaróg półtłusty 60g, jogurt naturalny 20g) 80g	7		
						gruszka 150g			gruszka 200g		
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 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		
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		
ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g			
marchew tarta (marchew, olej, ziola, nać) 120g		marchew tarta (marchew, olej, ziola, nać) 120g		marchew tarta (marchew, olej, ziola, nać) 120g		marchew tarta (marchew, olej, ziola, nać) 120g		marchew tarta (marchew, olej, ziola, nać) 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		
tomat koktajlowy 60g		tomat koktajlowy 60g		tomat koktajlowy 60g		tomat koktajlowy 60g		tomat koktajlowy 60g			
papryka konserwowa czerwona 30g		burak gotowany plastry 30g		papryka konserwowa czerwona 30g		burak gotowany plastry 30g		burak gotowany plastry 30g			
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g			
ser typu włoskiego plastry 60g	7	ser typu włoskiego plastry 60g	7	ser typu włoskiego plastry 60g	7	ser typu włoskiego plastry 60g	7	ser typu włoskiego plastry 60g	7		
sałatka z makaronem świderki (makaron pszenny razowy 100g), makrelą z wody (100g) i ogórkiem kiszonym 250g	1a,3, 4,10	sałatka z makaronem świderki (makaron pszenny 100g), makrelą z wody (100g) i ogórkiem kiszonym bez skórki 50g, majonezem odtłuszczonym 10g, sól, pieprz, nać 250g	1a,3, 4,10	sałatka z makaronem świderki (makaron pszenny razowy 100g), makrelą z wody (100g) i ogórkiem kiszonym 50g, majonezem 10g, sól, pieprz, nać 250g	1a,3, 4,10	sałatka z makaronem świderki (makaron pszenny 100g), makrelą z wody (100g) i ogórkiem kiszonym 50g, majonezem 10g, sól, pieprz, nać 250g	1a,3, 4,10	sałatka z makaronem świderki (makaron pszenny 100g), makrelą z wody (100g), majonezem odtłuszczonym 10g, sól, pieprz, nać 250g	1a,3,4, 10		
serek homogenizowany b/c 130g	7	serek homogenizowany b/c 130g	7	serek homogenizowany b/c 130g	7	serek homogenizowany b/c 130g	7	serek homogenizowany b/c 130g	7		
energia (kcal)	2243		2227		2290		2337		2236		
białko (g)	117,7		117,8		118,3		125,7		119,4		
tłuszcze ogółem (g)	65,9		66,1		71,8		70,5		67,1		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	27		26,8		27,6		27,8		26,9		
węglowodany ogółem (g)	302,2		303,9		313,6		308,6		307,2		
mono i disacharydy (g)	50,2		51,8		42,3		48,9		43,1		
błonnik (g)	25,8		26,1		41,9		28,8		37,4		
sód	3025		3867,4		3123,2		2189,4		3971		

energia (kcal)	2243
białko (g)	117,7
tłuszcze ogółem (g)	65,9
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	27
węglowodany ogółem (g)	302,2
mono i disacharydy (g)	50,2
błonnik (g)	25,8
sód	3025

PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIĄLKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
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	
kietki słonecznika 10g		kietki słonecznika 10g		kietki słonecznika 10g		kietki słonecznika 10g		kietki słonecznika 10g	
hummus 80g	6,10	paszтет drobiowy 80g	10	hummus 80g	6,10	paszтет drobiowy 80g	10	paszтет drobiowy 80g	10
mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7
25				mandarynka 100g		mandarynka 100g			
kapuśniak z ziemniakami (kapusta kiszona 50g, ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	9	jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	9	kapuśniak z ziemniakami (kapusta kiszona 50g, ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	9	jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	9	jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	9
gulasz drobiowy (mięso drobiowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew, koper, sól, pieprz)	9	gulasz drobiowy (mięso drobiowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew, koper, sól, pieprz)	9	gulasz drobiowy (mięso drobiowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew, koper, sól, pieprz)	9	gulasz drobiowy (mięso drobiowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew, koper, sól, pieprz)	9	gulasz drobiowy (mięso drobiowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew, koper, sól, pieprz)	9
kasza gryczana 150g		kasza bulgur 150g	1a	kasza gryczana 150g		kasza bulgur 150g	1a	kasza bulgur 150g	1a
surówka z selera i marchwii z olejem rzepakowym i ziołami, sól, pieprz 120g	9	brokuł z wody 120g		surówka z selera i marchwii z olejem rzepakowym i ziołami, sól, pieprz 120g	9	brokuł z wody 120g		brokuł z wody 120g	
herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml	
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
ogórek 30g		marchewka baby gotowana 30g		ogórek 30g		marchewka baby gotowana 30g		marchewka baby gotowana 30g	
roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g	
serek fromage 60g	7	serek fromage 60g	7	serek fromage 60g	7	serek fromage 60g	7	serek fromage 60g	7
szynka kanapkowa drobiowa 60g		szynka kanapkowa drobiowa 60g		szynka kanapkowa drobiowa 60g		szynka kanapkowa drobiowa 60g		szynka kanapkowa drobiowa 60g	
jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7
energia (kcal)	2 193		2 177		2 246		2 259		2 227
białko (g)	107,5		106,7		109,1		115,7		110,6
tłuszcz ogółem (g)	74,3		74,9		80,1		79,1		76,2
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26,2		26,1		26,8		27,4		26,3
węglowodany ogółem (g)	278,5		280,6		291		276,8		291
mono i disacharydy (g)	49,8		52,6		43,7		49,8		51,7
błonnik (g)	28		29		44,3		29,7		39,6
sód	1750,9		2725,3		1918,8		830,9		2835,1

PIĄTEK 12.06.2026		JADŁOSPIS Bukowec									
PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIALKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY		
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml			
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a		
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7		
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g			
papryka żółta 30g		dynia gotowana, kostka 30g		papryka żółta 30g		dynia gotowana, kostka 30g		dynia gotowana, kostka 30g			
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g			
pasta jajeczna z majonezem i pietruszką (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz) 100g	3,10	pasta jajeczna z majonezem i pietruszką (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz) 100g	3,10	pasta jajeczna z majonezem i pietruszką (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz) 100g	3,10	pasta jajeczna z majonezem i pietruszką (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz) 100g	3,10	pasta jajeczna z majonezem i pietruszką (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz) 100g	3,10		
polędwica drobiowa 60g		polędwica drobiowa 60g		polędwica drobiowa 60g		polędwica drobiowa 80g		polędwica drobiowa 60g			
				banan zielony 150g		7		banan 150g		7	
krem z warzyw (ziemniaki 100g, brokuł, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 300g		krem z warzyw (ziemniaki 100g, brokuł, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 300g		krem z warzyw (ziemniaki 100g, brokuł, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 300g		krem z warzyw (ziemniaki 100g, brokuł, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 300g		krem z warzyw (ziemniaki 100g, brokuł, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 300g		9	
ryba pieczona w cieście w sosie warzywnym (miruna 120g, mąka pszenna, jaja, marchew 50g, seler 50g, czerwona papryka 50g, olej rzepakowy, sól, pieprz) 200g	1a,3,4,9	ryba pieczona w cieście w sosie warzywnym (miruna 120g, mąka pszenna, jaja, marchew 50g, seler 50g, czerwona papryka 50g, olej rzepakowy, sól, pieprz) 200g	1a,3,4,9	ryba pieczona w cieście w sosie warzywnym (miruna 120g, mąka pszenna, jaja, marchew 50g, seler 50g, czerwona papryka 50g, olej rzepakowy, sól, pieprz) 200g	1a,3,4,9	ryba pieczona w cieście w sosie warzywnym (miruna 120g, mąka pszenna, jaja, marchew 50g, seler 50g, czerwona papryka 50g, olej rzepakowy, sól, pieprz) 200g	1a,3,4,9	ryba pieczona w cieście w sosie warzywnym (miruna 120g, mąka pszenna, jaja, marchew 50g, seler 50g, czerwona papryka 50g, olej rzepakowy, sól, pieprz) 200g	1a,3,4,9		
ryż basmati 150g		ryż basmati 150g		ryż basmati 150g		ryż basmati 150g		ryż basmati 150g			
kapusta kiszona z marchewką, olejem rzepakowym, solą, pieprzem, ziołami 120g		marchewka baby gotowana 120g		kapusta kiszona z marchewką, olejem rzepakowym, solą, pieprzem, ziołami 120g		marchewka baby gotowana 120g		marchewka baby gotowana 120g			
herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml			
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		
ogórek zielony 30g		pasta z cukinii (cukinia, koper, sól, olej) 30g		ogórek zielony 30g		pasta z cukinii (cukinia, koper, sól, olej) 30g		pasta z cukinii (cukinia, koper, sól, olej) 30g			
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g			
naleśnik z jabłkami i brzoskwiniami (mąka pszenna 50g, mleko 1,5% 50g, jaja 60g, masło 10g,) jabłka 50g, brzoskwinia 20g 150g	1a,3,7	naleśnik z musem owocowym (mąka pszenna 50g, mleko 1,5% 50g, jaja 60g, masło 10g) mus owocowy (jabłko, brzoskwinia) bez pestek 20g 150g	1a,3,7	naleśnik z musem owocowym (mąka pszenna razowa 50g, mleko 1,5% 50g, jaja 60g, masło 10g) mus owocowy (jabłko, brzoskwinia) bez pestek, niestodzony 20g 150g	1a,3,7	naleśnik z musem owocowym (mąka pszenna 50g, mleko 1,5% 50g, jaja 60g, masło 10g) mus owocowy (jabłko, brzoskwinia) bez pestek 20g 150g	1a,3,7	naleśnik z musem owocowym (mąka pszenna 50g, mleko 1,5% 50g, jaja 60g, masło 10g) mus owocowy (jabłko, brzoskwinia) bez pestek 20g 150g	1a,3,7		
szynka wieprzowa parzona 60g		szynka wieprzowa parzona 60g		szynka wieprzowa parzona 60g		szynka wieprzowa parzona 60g		szynka wieprzowa parzona 60g			
maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7		
energia (kcal)	2 125		2 130		2 287		2 296		2 153		
białko (g)	107,7		108		110,4		116,9		110,7		
tluszcz ogółem (g)	60,3		60,8		66,4		64,8		62,2		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	25		24,9		25,8		26		25,1		
węglowodany ogółem (g)	298,3		304,1		337,1		323		309,1		
mono i disacharydy (g)	42,9		50,7		48,5		54,6		54,2		
błonnik (g)	34		33,8		51,3		36,7		44,6		
sól	2658,2		3609,6		2826,8		1851,8		3721,1		

PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIĄLKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY
inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto)) 200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto)) 200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto)) 200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto)) 200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto)) 200ml	1b,1c,7
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
ogórek kiszony 30g		marchew gotowana, kostka 30g		ogórek kiszony 30g		marchew gotowana, kostka 30g		marchew gotowana, kostka 30g	
kietki słonecznika 10g		kietki słonecznika 10g		kietki słonecznika 10g		kietki słonecznika 10g		kietki słonecznika 10g	
serek kanapkowy z ziołami 60g	7	serek kanapkowy z ziołami 60g	7	serek kanapkowy z ziołami 60g	7	serek kanapkowy z ziołami 60g	7	serek kanapkowy z ziołami 60g	7
szynka wiejska gotowana 60g		szynka wiejska gotowana 60g		szynka wiejska gotowana 60g		szynka wiejska gotowana 80g		szynka wiejska gotowana 60g	

banan zielony 1szt

zupa pieczarkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, pieczarki ziemniaki, seler, nać) 300g	9	krem z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki, seler, nać) 300g	9	zupa pieczarkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, pieczarki ziemniaki, seler, nać) 300g	9	krem z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki, seler, nać) 300g	9	krem z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki, seler, nać) 300g	9
pieczony kotlet jajeczny z kalafior w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, panier z ciecierzycy, koper) 200g	3	pieczony kotlet jajeczny z kalafior w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, panko, koper) 200g	1a,3	pieczony kotlet jajeczny z kalafior w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, panier z ciecierzycy, koper) 200g	3	pieczony kotlet jajeczny z kalafior w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, panko, koper) 200g	1a,3	pieczony kotlet jajeczny z kalafior w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, panko, koper) 200g	1a,3
ziemniak z wody 200g		ziemniak z wody 200g		ziemniak z wody 200g		ziemniak z wody 200g		ziemniak z wody 200g	
surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką 120g		burak tarty z olejem rzepakowym i pietruszką 120g		surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką 120g		burak tarty z olejem rzepakowym i pietruszką 120g		burak tarty z olejem rzepakowym i pietruszką 120g	
herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml	

herbata czarna 250ml		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 nać, sól, olej) 30g		ogórek zielony 30g		pasta z marchewki z pietruszką (marchew, pietruszka nać, sól, olej) 30g		pasta z marchewki z pietruszką (marchew, pietruszka nać, sól, olej) 30g	
roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g	
pasta mięsna z warzywami (szynka gotowana drobiowa 50g, marchew 20g, seler 10g. olej rzepakowy 5g) 80g	9	pasta mięsna z warzywami (szynka gotowana drobiowa 50g, marchew 20g, seler 10g. olej rzepakowy 5g) 80g	9	pasta mięsna z warzywami (szynka gotowana drobiowa 50g, marchew 20g, seler 10g. olej rzepakowy 5g) 80g	9	pasta mięsna z warzywami (szynka gotowana drobiowa 50g, marchew 20g, seler 10g. olej rzepakowy 5g) 80g	9	pasta mięsna z warzywami (szynka gotowana drobiowa 50g, marchew 20g, seler 10g. olej rzepakowy 5g) 80g	9
ser żółty plastry 60g	7	ser żółty odtłuszczony plastry 60g	7	ser żółty plastry 60g	7	ser żółty odtłuszczony plastry 60g	7	ser żółty odtłuszczony plastry 60g	7
jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7

energia (kcal)	2 108	2 097	2 268	2 254	2 136
białko (g)	108,3	108,2	112,5	115,3	111,3
tluszcze ogółem (g)	60,9	61,5	72,6	70,8	62,8
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	19,5	19,4	20,1	20,1	19,6
węglowodany ogółem (g)	287,9	289,9	309,3	294,3	298,6
mono i disacharydy (g)	41,9	45,9	40,9	37	33,2
błonnik (g)	26,6	26,2	43,5	29	37,3
sód	2961,4	3887	3128,5	2031,7	4024,3





PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIĄLKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
ogórek małosolny 30g		burak gotowany, kostka 30g		ogórek małosolny 30g		burak gotowany, kostka 30g		burak gotowany, kostka 30g	
roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g	
fritata (jaja, cukinie, szpinak, olej, ziota, sól, pieprz) 120g	3	fritata (jaja, cukinie, szpinak, olej, ziota, sól, pieprz) 120g	3	fritata (jaja, cukinie, szpinak, olej, ziota, sól, pieprz) 120g	3	fritata (jaja, cukinie, szpinak, olej, ziota, sól, pieprz) 120g	3	fritata (jaja, cukinie, szpinak, olej, ziota, sól, pieprz) 120g	3
kiełbasa biała wieprzowa z wody 60g		kiełbasa biała wieprzowa z wody 60g		kiełbasa biała wieprzowa z wody 60g		kiełbasa biała wieprzowa z wody 80g		kiełbasa biała wieprzowa z wody 60g	
zS				jabłko 150g		jabłko 150g			
zupa z zielonego groszku (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, groszek zielony 50g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, nać) 300g	9	zupa brokułowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, brokuł 100g, ziemniaki 100g, nać) 300g	9	zupa z zielonego groszku (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, brokuł 100g, ziemniaki 100g, nać) 300g	9	zupa brokułowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, brokuł 100g, ziemniaki 100g, nać) 300g	9	zupa brokułowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, brokuł 100g, ziemniaki 100g, nać) 300g	9
stuka mięsa (duszona wieprzowina 150g, ziota, sól, pieprz, olej rzepakowy 5g) 150g	9	stuka mięsa (duszona wieprzowina 150g, ziota, sól, pieprz, olej rzepakowy 5g) 150g	9	stuka mięsa (duszona wieprzowina 150g, ziota, sól, pieprz, olej rzepakowy 5g) 150g	9	stuka mięsa (duszona wieprzowina 150g, ziota, sól, pieprz, olej rzepakowy 5g) 150g	9	stuka mięsa (duszona wieprzowina 150g, ziota, sól, pieprz, olej rzepakowy 5g) 150g	9
ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g	
surówka z marchwii, ogórka zielonego i sałaty lodowej w sosie vinegret, sól, olej rzepakowy, pietruszka nać 150g		marchewka tarta z jabłkiem, olej rzepakowy, sól 150g		surówka z marchwii, ogórka zielonego i sałaty lodowej w sosie vinegret, sól, olej rzepakowy, pietruszka nać 150g		marchewka tarta z jabłkiem, olej rzepakowy, sól 150g		marchewka tarta z jabłkiem, olej rzepakowy, sól 150g	
herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml	
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
ogórek kiszony 30g		ogórek kiszony bez skórki 30g		ogórek kiszony 30g		ogórek kiszony bez skórki 30g		dynia z wody, kostka 30g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
ser typu włoskiego plastry 60g	7	ser typu włoskiego plastry 60g	7	ser typu włoskiego plastry 60g	7	ser typu włoskiego plastry 60g	7	ser typu włoskiego plastry 60g	7
schab w majeranku pieczony 60g		schab w majeranku pieczony 60g		schab w majeranku pieczony 60g		schab w majeranku pieczony 60g		schab w majeranku pieczony 60g	
PN jogurt pitny naturalny 200ml	7	jogurt pitny naturalny 200ml	7	jogurt pitny naturalny 200ml	7	jogurt pitny naturalny 200ml	7	jogurt pitny naturalny 200ml	7
energia (kcal)	2 258	2 257	2 276	2 273	2 284				
białko (g)	117	117,3	114,1	120,4	119,9				
tluszcz ogółem (g)	79,4	79,9	81,3	79,7	81,3				
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	31	30,9	31	31,3	31,1				
węglowodany ogółem (g)	272,3	278,1	287,3	272,4	281,3				
mono i disacharydy (g)	59,7	59,9	59,5	55,7	56,4				
błonnik (g)	26	26	40,6	26	35,8				
sód	2114,6	3041,2	3211,4	2236,7	3156,2				



PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIĄLKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYD. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY
herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b pieczywo pszenne	90g	1a pieczywo pszenne razowe	90g	1a pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b pieczywo graham	90g
masto extra	10g	7 masto extra	10g	7 masto extra	10g	7 masto extra	10g	7 masto extra	10g
pomidor	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g
rzodkiewka	30g	burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną	30g	rzodkiewka	30g	burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną	30g	burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną	30g
miks sałat	10g	miks sałat	10g	miks sałat	10g	miks sałat	10g	miks sałat	10g
twaróg plastry	60g	7 twaróg plastry	60g	7 twaróg plastry	60g	7 twaróg plastry	60g	7 twaróg plastry	60g
połędwica z warzywami	60g	połędwica z warzywami	60g	połędwica z warzywami	60g	połędwica z warzywami	80g	połędwica z warzywami	60g
25				gruszka	150g	gruszka	150g		
krem z warzyw (ziemniaki 100g, brokuł, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9 krem z warzyw (ziemniaki 100g, brokuł, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9 krem z warzyw (ziemniaki 100g, brokuł, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9 krem z warzyw (ziemniaki 100g, brokuł, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9 krem z warzyw (ziemniaki 100g, brokuł, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g
pieczeń rzymska w sosie chrzanowym (mięso wieprzowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, jaja, olej rzepakowy, chrzan)	200g	3,9 pulpet wieprzowy duszony w sosie koperkowym (mięso wieprzowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g, olej rzepakowy)	200g	1a,9 pieczeń rzymska w sosie chrzanowym (mięso wieprzowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, jaja, olej rzepakowy, chrzan)	200g	3,9 pulpet wieprzowy duszony w sosie koperkowym (mięso wieprzowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g, olej rzepakowy)	200g	1a,9 pulpet wieprzowy duszony w sosie koperkowym (mięso wieprzowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g, olej rzepakowy)	200g
kasza bulgur	150g	1a kasza bulgur	150g	1a kasza bulgur	150g	1a kasza bulgur	150g	1a kasza bulgur	150g
surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym i ziołami, sól, pieprz	120g	burak tarty z olejem rzepakowym i pietruszką	120g	burak tarty z olejem rzepakowym i olejem rzepakowym i ziołami, sól, pieprz	120g	burak tarty z olejem rzepakowym i pietruszką	120g	burak tarty z olejem rzepakowym i pietruszką	120g
herbata owocowa	250ml	herbata owocowa	250ml	herbata owocowa	250ml	herbata owocowa	250ml	herbata owocowa	250ml
herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1b pieczywo pszenne	100g	1a pieczywo pszenne razowe	120g	1a pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1b pieczywo graham	120g
masto extra	10g	7 masto extra	10g	7 masto extra	10g	7 masto extra	10g	7 masto extra	10g
pomidor	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g
papryka zielona	30g	30g	30g	30g	30g	30g	30g	30g	30g
roszponka	10g	roszponka	10g	roszponka	10g	roszponka	10g	roszponka	10g
szynka z indyka kanapkowa	60g	szynka z indyka kanapkowa	60g	szynka z indyka kanapkowa	60g	szynka z indyka kanapkowa	60g	szynka z indyka kanapkowa	60g
sałatka ziemniaczana (ziemniaki) z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na twardo, brokułem i natką	250g (80g, 80g, 20g, 50g)	3,7 szynką drobiową gotowaną, jajkiem na miękko, brokułem i natką	250g (80g, 80g, 20g, 50g)	3,7 szynką drobiową gotowaną, jajkiem na twardo, brokułem i natką	250g (80g, 80g, 20g, 50g)	3,7 szynką drobiową gotowaną, jajkiem na twardo, brokułem i natką	250g (80g, 80g, 20g, 50g)	3,7 szynką drobiową gotowaną, jajkiem na twardo, brokułem i natką	250g (80g, 80g, 20g, 50g)
pietruszki na lekkim sosie jogurtowym		pietruszki na lekkim sosie jogurtowym		pietruszki na lekkim sosie jogurtowym		pietruszki na lekkim sosie jogurtowym		pietruszki na lekkim sosie jogurtowym	
PN maślanka	200ml	7 maślanka	200ml	7 maślanka	200ml	7 maślanka	200ml	7 maślanka	200ml
energia (kcal)	2 143	2 213	2 287	2 294	2 279				
białko (g)	124	135,1	138	144,1	139,5				
tluszcz ogółem (g)	50,2	53,5	59	57,7	55,1				
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	18	18,1	18,8	19	18,2				
węglowodany ogółem (g)	310,1	313,2	325,1	310,4	328,3				
mono i disacharydy (g)	58,9	56,2	56,8	57,9	56,3				
błonnik (g)	35,1	35,1	53,8	39,2	49,9				
sód	2033,9	2978,3	2229,2	1310	3198,8				

PIĄTEK 19.06.2026		JADŁOSPIS Bukowiec						leGiering				
PODSTAWOWA		ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIALKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY		
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml		
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	7	masto extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g			pomidor	60g	
papryka żółta	30g		dynia gotowana, kostka	30g		papryka żółta	30g			dynia gotowana, kostka	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g			sałata zielona	10g	
serek kanapkowy	60g	7	serek kanapkowy	60g	7	serek kanapkowy	60g	7	7	serek kanapkowy	60g	7
żywiecka plastry	60g		żywiecka plastry	60g		żywiecka plastry	60g			żywiecka plastry	60g	
						jabłko	150g			jabłko	150g	
krem z dyni i marchwii (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, dynia 100g, ziemniaki, marchew 50g, pietruszka)	300g	9	krem z dyni i marchwii (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, dynia 100g, ziemniaki, marchew 50g, pietruszka)	300g	9	krem z dyni i marchwii (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, dynia 100g, ziemniaki, marchew 50g, pietruszka)	300g	9	9	krem z dyni i marchwii (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, dynia 100g, ziemniaki, marchew 50g, pietruszka)	300g	9
mintaj pieczony z tymiankiem (mintaj 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, olej rzepakowy 5g)	200g	4,9	mintaj pieczony z tymiankiem (mintaj 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, olej rzepakowy 5g)	200g	4,9	mintaj pieczony z tymiankiem (mintaj 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, olej rzepakowy 5g)	200g	4,9	4,9	mintaj pieczony z tymiankiem (mintaj 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, olej rzepakowy 5g)	200g	4,9
ziemniaki z wody z koperkiem	200g		ziemniaki z wody z koperkiem	200g		ziemniaki z wody z koperkiem	200g			ziemniaki z wody z koperkiem	200g	
kapusta kiszona z marchewką (olej, koper, sól, pieprz)	120g		burak tarty	120g		kapusta kiszona z marchewką (olej, koper, sól, pieprz)	120g			burak tarty	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	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	7	masto extra	10g	7
ogórek zielony	30g		pasta z cukinii (cukinia, koper, sól, olej)	30g		ogórek zielony	30g			pasta z cukinii (cukinia, koper, sól, olej)	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g			sałata zielona	10g	
ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem (ryż biały 150g, mleko, jabłka 100g, cynamon, olej).	250g	7	ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem (ryż biały 150g, mleko, mus jabłkowy 100g, cynamon, olej).	250g	7	ryż zapiekany z warzywami i kurczakiem (ryż brązowy 150g, cukinia, marchew, papryka czerwona, kurczak 100g, olej).	300g			ryż zapiekany z warzywami i kurczakiem (ryż brązowy 150g, cukinia, marchew, kurczak 100g, olej).	250g	7
pasta twarogowa z koperkiem (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g, koper)	60g	7	pasta twarogowa z koperkiem (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g, koper)	60g	7	pasta twarogowa z koperkiem (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g, koper)	60g	7	7	pasta twarogowa z koperkiem (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g, koper)	60g	7
PN jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	7	jogurt naturalny	150ml	7
energia (kcal)	2191		2186		2283		2283			2219		
białko (g)	96,8		96,9		96,6		103,3			99,8		
tluszcze ogółem (g)	66,6		67,2		72,8		71,4			68,5		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	28,3		28,1		28,9		29,2			28,3		
węglowodany ogółem (g)	310,3		314,5		332		317,4			321		
mono i disacharydy (g)	58,5		59,1		50,9		57,1			59,8		
błonnik (g)	35,5		35,8		53,3		38,7			46,1		
sód	3105,7		3545,8		3275,7		3183,4			3188,6		

SOBOTA 20.06.2026		JADŁOSPIS Bukowiec										Leczenie
PODSTAWOWA		ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIALKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY		
inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a	
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		
ogórek kiszony	30g		marchew gotowana, kostka	30g		ogórek kiszony	30g		marchew gotowana, kostka	30g		
kietki słonecznika	10g		kietki słonecznika	10g		kietki słonecznika	10g		kietki słonecznika	10g		
pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz)	100g	3	pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz)	100g	3	pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz)	100g	3	pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz)	100g	3	
szynka wiejska gotowana	60g		szynka wiejska gotowana	60g		szynka wiejska gotowana	60g		szynka wiejska gotowana	60g		
						banan zielony	1szt		banan	1szt		
barszcz czerwony (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki)	300g	9	barszcz czerwony (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki)	300g	9	jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, pietruszka, seler, kalafior 50g, fasolka zielona 50g, ziemniaki 50g)	300g	9	barszcz czerwony (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki)	300g	9	
ryż jaśminowy	150g		ryż jaśminowy	150g		ryż jaśminowy	150g		ryż jaśminowy	150g		
curry dyniowe z ciecierzycą (ciecierzyca 100g, dynia 150g, szpinak baby, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cebula, curry, sól, pieprz)	350g	9	curry dyniowe z tofu (tofu 100g, dynia 150g, szpinak baby, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, curry, sól, pieprz)	350g	9	curry dyniowe z ciecierzycą (ciecierzyca 100g, dynia 150g, szpinak baby, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cebula, curry, sól, pieprz)	350g	9	curry dyniowe z tofu (tofu 100g, dynia 150g, szpinak baby, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, curry, sól, pieprz)	350g	9	
kalafior gotowany	120g		kalafior gotowany	120g		kalafior gotowany	120g		kalafior gotowany	120g		
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		
herbata 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	
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		
ogórek zielony	30g		pasta z marchewki z pietruszką (marchew, pietruszka nać, sól, olej)	30g		ogórek zielony	30g		pasta z marchewki z pietruszką (marchew, pietruszka nać, sól, olej)	30g		
roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		
mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	
frankfurterka z wody	60g		frankfurterka z wody	60g		frankfurterka z wody	60g		frankfurterka z wody	60g		
kefir	150ml	7	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7	
energia (kcal)	2 289		2 273		2 342		2 338		2 317			
białko (g)	138,3		137,3		138,1		145,5		138,3			
tłuszcze ogółem (g)	65,3		65,9		71,3		69,5		67,2			
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	30,5		30,3		31,1		31,1		30,5			
węglowodany ogółem (g)	304,3		304,9		315,4		300,9		315			
mono i disacharydy (g)	58,8		57,7		55,9		59,1		61			
błonnik (g)	37,5		37,3		54,5		40g		48,2			
sól	2497,6		3402,7		3050,7		2256,3		3560,5			

NIEDZIELA 21.06.2026												JADŁOSPIS Bukowiec											
PODSTAWOWA			ALERGENY	LĄTWOSTRAWNA			ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LĄTWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW			ALERGENY	BOGATOBIĄLKOWA			ALERGENY	LĄTWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO			ALERGENY				
inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))			200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))			200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))			200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))			200ml	1b,1c,7				
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					
miks sałat			10g		miks sałat			10g		miks sałat			10g		miks sałat			10g					
serek wiejski z koperkiem			100g	7	serek wiejski z koperkiem			100g	7	serek wiejski z koperkiem			100g	7	serek wiejski z koperkiem			100g	7				
szynka wieprzowa parzona			60g		szynka wieprzowa parzona			60g		szynka wieprzowa parzona			60g		szynka wieprzowa parzona			60g					
										gruszka			1szt		gruszka			1szt					
rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g			300g	1a,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g			300g	1a,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem ryżowym 150g			300g	9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g			300g	1a,9				
duszone roladki drobiowe ze szpinakiem (mięso drobiowe 120g, szpinak, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, olej rzepakowy 5g)			150g	9	duszone roladki drobiowe ze szpinakiem (mięso drobiowe 120g, szpinak, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, olej rzepakowy 5g)			150g	9	duszone roladki drobiowe ze szpinakiem (mięso drobiowe 120g, szpinak, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, olej rzepakowy 5g)			150g	9	duszone roladki drobiowe ze szpinakiem (mięso drobiowe 120g, szpinak, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, olej rzepakowy 5g)			150g	9				
ziemniaki z wody			200g		ziemniaki z wody			200g		ziemniaki z wody			200g		ziemniaki z wody			200g					
gotowana czerwona kapusta, olej rzepakowy, nać pietruszki, sól			120g		brokuł z wody			120g		surówka z czerwonej kapusty, olej rzepakowy, nać pietruszki, sól			120g		brokuł 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 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 masłowa			10g		sałata masłowa			10g		sałata masłowa			10g		sałata masłowa			10g					
twaróg plastry			60g	7	twaróg plastry			60g	7	twaróg plastry			60g	7	twaróg plastry			60g	7				
pasta rybna z makreli (makrela w sosie własnym, ser sałatkowy odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)			100g (70g, 20g, 5g, 5g)	3,4	pasta rybna z makreli (makrela w sosie własnym, ser sałatkowy odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)			100g (70g, 20g, 5g, 5g)	3,4	pasta rybna z makreli (makrela w sosie własnym, ser sałatkowy odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)			100g (70g, 20g, 5g, 5g)	3,4	pasta rybna z makreli (makrela w sosie własnym, ser sałatkowy odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)			100g (70g, 20g, 5g, 5g)	3,4				
serek homogenizowany b/c			130g	7	serek homogenizowany b/c			130g	7	serek homogenizowany b/c			130g	7	serek homogenizowany b/c			130g	7				
energia (kcal)			2 133		energia (kcal)			2 111		energia (kcal)			2 225		energia (kcal)			2 162					
białko (g)			117,5		białko (g)			117,3		białko (g)			119,2		białko (g)			126,3					
tłuszcze ogółem (g)			62,5		tłuszcze ogółem (g)			63		tłuszcze ogółem (g)			68,8		tłuszcze ogółem (g)			67,1					
kwasy tłuszczowe nasycone (g)			25,5		kwasy tłuszczowe nasycone (g)			25,3		kwasy tłuszczowe nasycone (g)			26,1		kwasy tłuszczowe nasycone (g)			26,1					
węglowodany ogółem (g)			284,7		węglowodany ogółem (g)			284,2		węglowodany ogółem (g)			306,4		węglowodany ogółem (g)			292,1					
mono i disacharydy (g)			51,6		mono i disacharydy (g)			52,6		mono i disacharydy (g)			54		mono i disacharydy (g)			50,7					
błonnik (g)			30,5		błonnik (g)			29,9		błonnik (g)			48,3		błonnik (g)			34,3					
sód			2333,3		sód			3 240,80		sód			2503,4		sód			1441,3					

PODSTAWOWA	ALERGI	ŁATWOSTRAWNA	ALERGI	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYYSWIALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGI	BOGATOBIALKOWA	ALERGI	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUŻAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGI
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
papryka konserwowa 30g		marchew z wody, kostka 30g		papryka konserwowa 30g		marchew z wody, kostka 30g		marchew z wody, kostka 30g	
mięsa sałat 10g		mięsa sałat 10g		mięsa sałat 10g		mięsa sałat 10g		mięsa sałat 10g	
serek kanapkowy bazyliowy 80g	7	serek kanapkowy bazyliowy 80g	7	serek kanapkowy bazyliowy 80g	7	serek kanapkowy bazyliowy 80g	7	serek kanapkowy bazyliowy 80g	7
szynka drobiowa gotowana 60g		szynka drobiowa gotowana 60g		szynka drobiowa gotowana 60g		szynka drobiowa gotowana 60g		szynka drobiowa gotowana 60g	
				sok pomidorowy 150ml		sok pomidorowy 150ml			
zupa pomidorowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ryż biały 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki) 300g	9	zupa pomidorowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ryż biały 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki) 300g	9	zupa pomidorowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ryż brązowy 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki) 300g	9	zupa pomidorowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ryż biały 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki) 300g	9	zupa pomidorowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ryż biały 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki) 300g	9
zrazik wieprzowy duszony w sosie własnym (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200g	1a,9	zrazik wieprzowy duszony w sosie własnym (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200g	1a,9	zrazik wieprzowy duszony w sosie własnym (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200g	1a,9	zrazik wieprzowy duszony w sosie własnym (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200g	1a,9	zrazik wieprzowy duszony w sosie własnym (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200g	1a,9
ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g	
surówka z białej kapusty z koperkiem, olej rzepakowy, ziota, sól 120g		burak tarty (burak, olej, pietruszka, sól) 120g		surówka z białej kapusty z koperkiem, olej rzepakowy, ziota, sól 120g		burak tarty (burak, olej, pietruszka, sól) 120g		burak tarty (burak, olej, pietruszka, sól) 120g	
herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml	
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
rzodkiewka 30g		dynia gotowana, kostka 30g		rzodkiewka 30g		dynia gotowana, kostka 30g		dynia gotowana, kostka 30g	
sałata zielona masłowa 10g		sałata zielona masłowa 10g		sałata zielona masłowa 10g		sałata zielona masłowa 10g		sałata zielona masłowa 10g	
szynka wieprzowa kanapkowa 60g		szynka wieprzowa kanapkowa 60g		szynka wieprzowa kanapkowa 60g		szynka wieprzowa kanapkowa 60g		szynka wieprzowa kanapkowa 60g	
ser żółty 80g	7	ser żółty odtłuszczony 80g	7	ser żółty 80g	7	ser żółty 80g	7	ser żółty odtłuszczony 80g	7
maślanka 150ml	7	maślanka 150ml	7	maślanka 150ml	7	maślanka 150ml	7	maślanka 150ml	7
energia (kcal)	2 143		2 213		2 287		2 294		2 279
białko (g)	124		135,1		138		144,1		139,5
tłuszcz ogółem (g)	50,2		53,5		59		57,7		55,1
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	18		18,1		18,8		19		18,2
węglowodany ogółem (g)	310,1		313,2		325,1		310,4		328,3
mono i białczaryby (g)	58,9		56,2		56,8		57,9		56,3
błonnik (g)	35,1		35,1		33,8		39,2		49,9
sód	2033,9		2978,3		2228,2		1310		3198,8

PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIĄLKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
ogórek zielony 30g		plastry buraka gotowanego z pietruszką 30g		ogórek zielony 30g		plastry buraka gotowanego z pietruszką 30g		plastry buraka gotowanego z pietruszką 30g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
pierś z indyka gotowana 60g		pierś z indyka gotowana 60g		pierś z indyka gotowana 60g		pierś z indyka gotowana 60g		pierś z indyka gotowana 60g	
serek grani z ziołami 80g	7	serek grani z ziołami 80g	7	serek grani z ziołami 80g	7	serek grani z ziołami 80g	7	serek grani z ziołami 80g	7
zupa szczawiowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szczaw, marchew, mąka pszenna, pietruszka, koper, ziemniaki 150g)	1a,9	zupa szczawiowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szczaw, marchew, mąka pszenna, pietruszka, koper, ziemniaki 150g)	1a,9	zupa szczawiowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szczaw, marchew, mąka pszenna, pietruszka, koper, ziemniaki 150g)	1a,9	zupa szczawiowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szczaw, marchew, mąka pszenna, pietruszka, koper, ziemniaki 150g)	1a,9	zupa szczawiowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szczaw, marchew, mąka pszenna, pietruszka, koper, ziemniaki 150g)	1a,9
polędwica z indyka pieczona w rękawie w sosie ziołowym (mięso drobiowe 120g, olej rzepakowy, zioła) 150g		polędwica z indyka pieczona w rękawie w sosie ziołowym (mięso drobiowe 120g, olej rzepakowy, zioła) 150g		polędwica z indyka pieczona w rękawie w sosie ziołowym (mięso drobiowe 120g, olej rzepakowy, zioła) 150g		polędwica z indyka pieczona w rękawie w sosie ziołowym (mięso drobiowe 120g, olej rzepakowy, zioła) 150g		polędwica z indyka pieczona w rękawie w sosie ziołowym (mięso drobiowe 120g, olej rzepakowy, zioła) 150g	
ziemniak z wody 200g		ziemniak z wody 200g		ziemniak z wody 200g		ziemniak z wody 200g		ziemniak z wody 200g	
surówka z białej rzodkwi, olej rzepakowy, zioła, sól 120g		marchewka baby 120g		surówka z białej rzodkwi, olej rzepakowy, zioła, sól 120g		marchewka baby 120g		marchewka baby 120g	
herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml	
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
papryka żółta 30g		pasta z cukinii z tymiankiem (cukinia, tymianek, olej, sól, pieprz) 30g		papryka żółta 30g		pasta z cukinii z tymiankiem (cukinia, tymianek, olej, sól, pieprz) 30g		pasta z cukinii z tymiankiem (cukinia, tymianek, olej, sól, pieprz) 30g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7
pasta rybna (szprotka w sosie pomidorowym 60g, natka pietruszki, sól) 60g	4	pasta rybna (szprotka w sosie pomidorowym 60g, natka pietruszki) 60g	4	pasta rybna (szprotka w sosie pomidorowym 60g, natka pietruszki) 60g	4	pasta rybna (szprotka w sosie pomidorowym 60g, natka pietruszki) 60g	4	pasta rybna (szprotka w sosie własnym 60g, natka pietruszki) 60g	4
maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7
energia (kcal)	2 144	2 123	2 216	2 228	2 226				
białko (g)	108,4	108,2	107,1	114,2	112,8				
tluszcze ogółem (g)	74,1	74,6	77,6	76,4g	77,5				
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	32,1	31,9	32,8	33,1	32,8				
węglowodany ogółem (g)	265,8	265,3	290,3	276,1	284,9				
mono i disacharydy (g)	56	57	51,3	58,1	58,8				
błonnik (g)	21,5	20,9	36,4	22,3	32,1				
sód	2064,4	2971,9	3189	2237,6	3157,5				

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

energia (kcal)	2 181
białko (g)	99,7
tłuszcze ogółem (g)	71,1
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26,1
węglowodany ogółem (g)	328,5
mono i disacharydy (g)	50,3
błonnik (g)	26,1
sód	2019,3

CZWARTEK 25.06.2026		JADŁOSPIS Bukowiec					Lactarium							
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIALKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
ogórek zielony	30g		burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną	30g		ogórek zielony	30g		burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną	30g		burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną	30g	
miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g	
serek wiejski z ziołami	80g	7	serek wiejski z ziołami	80g	7	serek wiejski z ziołami	80g	7	serek wiejski z ziołami	80g	7	serek wiejski z ziołami	80g	7
szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g	
25						jabłtko	150g		jabłtko	150g				
krem brokułowo-ziemniaczany (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, brokuł 50g, pietruszka, marchew, ziemniaki 100g, nać)	300g	9	krem brokułowo-ziemniaczany (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, brokuł 50g, pietruszka, marchew, ziemniaki 100g, nać)	300g	9	krem brokułowo-ziemniaczany (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, brokuł 50g, pietruszka, marchew, ziemniaki 100g, nać)	300g	9	krem brokułowo-ziemniaczany (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, brokuł 50g, pietruszka, marchew, ziemniaki 100g, nać)	300g	9	krem brokułowo-ziemniaczany (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, brokuł 50g, pietruszka, marchew, ziemniaki 100g, nać)	300g	9
kieszonki drobiowe duszone nadziewane szpinakiem (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, odtłuszczony ser żółty, szpinak, olej rzepakowy, koper, sól, ziota)	200g	7,9	kieszonki drobiowe duszone nadziewane szpinakiem (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, odtłuszczony ser żółty, szpinak, olej rzepakowy, koper, sól, ziota)	200g	7,9	kieszonki drobiowe duszone nadziewane szpinakiem (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, odtłuszczony ser żółty, szpinak, olej rzepakowy, koper, sól, ziota)	200g	7,9	kieszonki drobiowe duszone nadziewane szpinakiem (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, odtłuszczony ser żółty, szpinak, olej rzepakowy, koper, sól, ziota)	200g	7,9	kieszonki drobiowe duszone nadziewane szpinakiem (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, odtłuszczony ser żółty, szpinak, olej rzepakowy, koper, sól, ziota)	200g	7,9
kasza bulgur	150g	1a	kasza bulgur	150g	1a	kasza bulgur	150g	1a	kasza bulgur	150g	1a	kasza bulgur	150g	1a
tarta marchewka 50g z jabłkiem 50g, z sokiem z cytryny z natką pietruszki, olej rzepakowy	120g		tarta marchewka 50g z jabłkiem 50g, z sokiem z cytryny z natką pietruszki, olej rzepakowy	120g		tarta marchewka 50g z jabłkiem 50g, z sokiem z cytryny z natką pietruszki, olej rzepakowy	120g		tarta marchewka 50g z jabłkiem 50g, z sokiem z cytryny z natką pietruszki, olej rzepakowy	120g		tarta marchewka 50g z jabłkiem 50g z natką pietruszki, olej rzepakowy	120g	
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
ogórek zielony	30g		pasta z pieczonej dynii i marchewki (dynia, marchew, ziota, olej)	30g		ogórek zielony	30g		pasta z pieczonej dynii i marchewki (dynia, marchew, ziota, olej)	30g		pasta z pieczonej dynii i marchewki (dynia, marchew, ziota, olej)	30g	
roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g	
sałatka ryżowa (ryż biały 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na twardo 60g, ogórkiem kiszonym 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalnyv mozzarella plastry	250g	3,4,7	sałatka ryżowa (ryż biały 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na twardo 60g, ogórkiem kiszonym 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalnyv mozzarella plastry	250g	3,4,7	sałatka ryżowa (ryż brązowy 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na twardo 60g, ogórkiem kiszonym 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalnyv mozzarella plastry	250g	3,4,7	sałatka ryżowa (ryż biały 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na miękko 60g, ogórkiem kiszonym 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalnyv mozzarella plastry	250g	3,4,7	sałatka ryżowa (ryż biały 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na twardo 60g, ogórkiem kiszonym 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalnyv mozzarella plastry	250g	3,4,7
jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7
energia (kcal)	2 195		2 169		2 288		2 295		2 229					
białko (g)	106,5		106,1		108,3		114,2		109,4					
łuszczyny ogółem (g)	68,4		68,7		74,6		73,2		70,1					
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	23,8		23,6		24,4		24,6		23,8					
węglowodany ogółem (g)	299,7		298,1		321,4		308		312,9					
mono i disacharydy (g)	49		50		41,4		58,7		51,8					
błonnik (g)	33,1		32		50,9		37,3		45,4					
sód	2930,6		3840,5		3100,7		2228,8		4055,1					

PIĄTEK 26.06.2026		JADŁOSPIS Bukowiec							
PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIĄLKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
oliwki czarne połówki 30g		oliwki czarne połówki 30g		oliwki czarne połówki 30g		oliwki czarne połówki 30g		marchewki baby z wody 30g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
szynka drobiowa kanapkowa 60g		szynka drobiowa kanapkowa 60g		szynka drobiowa kanapkowa 60g		szynka drobiowa kanapkowa 60g		szynka drobiowa kanapkowa 60g	
jaja na twardo 100g	3	jaja na miękko 100g	3	jaja na twardo 100g	3	jaja na miękko 100g	3	jaja na miękko 100g	3
				jabłko 150g		jabłko 150g			
zupa z marchwii (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, seler, pietruszka 50g, ziemniaki 100g, nać) 300g	9	zupa z marchwii (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, seler, pietruszka 50g, ziemniaki 100g, nać) 300g	9	zupa z marchwii (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, seler, pietruszka 50g, ziemniaki 100g, nać) 300g	9	zupa z marchwii (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, seler, pietruszka 50g, ziemniaki 100g, nać) 300g	9	zupa z marchwii (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, seler, pietruszka 50g, ziemniaki 100g, nać) 300g	1a,9
dorsz duszony z tymiankiem (dorsz 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, olej) 200g	4,9	dorsz duszony z tymiankiem (dorsz 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, olej) 200g	4,9	dorsz duszony z tymiankiem (dorsz 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, olej) 200g	4,9	dorsz duszony z tymiankiem (dorsz 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, olej) 200g	4,9	dorsz duszony z tymiankiem (dorsz 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, olej) 200g	4,9
ziemniaki z wody 200g	7	ziemniaki z wody 200g	7	ziemniaki z wody 200g	7	ziemniaki z wody 200g	7	ziemniaki z wody 200g	7
kapusta kiszona z marchewką, olej rzepakowy, pietruszka nać 120g		bukiet warzyw z wody 120g		kapusta kiszona z marchewką, olej rzepakowy, pietruszka nać 120g		bukiet warzyw z wody 120g		bukiet warzyw z wody 120g	
herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml	
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
ogórek zielony 30g		pasta z pieczonej dynii i marchewki (dynia, marchew, sól, olej, ziota) 30g		ogórek zielony 30g		pasta z pieczonej dynii i marchewki (dynia, marchew, sól, olej, ziota) 30g		pasta z pieczonej dynii i marchewki (dynia, marchew, sól, olej, ziota) 30g	
roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g	
mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7
kurczak (gotowany) w galarecie 60g		kurczak (gotowany) w galarecie 60g		kurczak (gotowany) w galarecie 60g		kurczak (gotowany) w galarecie 60g		kurczak (gotowany) w galarecie 60g	
kefir 150g	7	kefir 150g	7	kefir 150g	7	kefir 150g	7	kefir 150g	7
energia (kcal)	1998	1998		1989		2041		1961	
białko (g)	99,1	99,3		91,7		108,2		97,9	
tluszcze ogółem (g)	68,5	69,1		67,4		69,3		67,5	
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	25,7	25,6		23,8		24,7		23,9	
węglowodany ogółem (g)	259	263,5		267,2		258,8		260,5	
mono i disacharydy (g)	10	12,1		12,8		10,8		7,1	
błonnik (g)	23,4	25,4		35,8		25,1		29,8	
sód	2431,9	2207,3		2683,9		1825,4		2662,7	

energia (kcal)	1998
białko (g)	99,1
tluszcze ogółem (g)	68,5
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	25,7
węglowodany ogółem (g)	259
mono i disacharydy (g)	10
błonnik (g)	23,4
sód	2431,9

SOBOTA 27.06.2026										JADŁOSPIS Bukowiec									
PODSTAWOWA		ALERGENY	LĄTWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LĄTWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIĄLKOWA		ALERGENY	LĄTWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY					
inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7					
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a					
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7					
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g						
ogórek kiszony	30g		marchew baby, gotowana	30g		ogórek kiszony	30g		marchew baby, gotowana	30g		marchew baby, gotowana	30g						
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g						
ser topiony plastry	60g	7	serek wiejski	60g	7	ser topiony plastry	60g	7	serek wiejski	80g	7	serek wiejski	60g	7					
szynka wieprzowa parzona	80g		szynka wieprzowa parzona	80g		szynka wieprzowa parzona	80g		szynka wieprzowa parzona	80g		szynka wieprzowa parzona	80g						
						gruszka	150g		gruszka	150g									
zupa ogórkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ogórek kiszony 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota)		300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota)	300g	9	zupa ogórkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ogórek kiszony 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota)	300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota)	300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota)	300g	9				
pieczony kotlet pieczarkowy z kalafiorom w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, panier z ciecierzycy, koper)		200g	3	pieczony kotlet jajeczny z kalafiorom w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, panko, koper)	200g	1,3	pieczony kotlet pieczarkowy z kalafiorom w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, panier z ciecierzycy, koper)	200g	3	pieczony kotlet jajeczny z kalafiorom w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, panko, koper)	200g	1,3	pieczony kotlet jajeczny z kalafiorom w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, panko, koper)	200g	1,3				
ziemniak z wody z pietruszką		200g		ziemniak z wody z pietruszką	200g		ziemniak z wody z pietruszką	200g		ziemniak z wody z pietruszką	200g		ziemniak z wody z pietruszką	200g					
surówka z selera i jabłka, olej rzepakowy, ziota, sól		120g	9	seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, ziota	120g	9	surówka z selera i jabłka, olej rzepakowy, ziota, sól	120g	9	seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, ziota	120g	9	seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, ziota	120g	9				
herbata owocowa		250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml					
herbata czarna		250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml					
pieczywo pszenno-żytnie		90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a				
masto extra		10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7				
pomidor		60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g					
ogórek zielony		30g		burak plastry	30g		ogórek zielony	30g		burak plastry	30g		burak plastry	30g					
sałata zielona		10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g					
szynka z indyka kanapkowa		60g		szynka z indyka kanapkowa	60g		szynka z indyka kanapkowa	60g		szynka z indyka kanapkowa	60g		szynka z indyka kanapkowa	60g					
sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie (marchew 20g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, szynka drobiowa gotowana 50g, jogurt naturalny 20g, sól, pieprz, ziota)		100g	7	sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie (marchew 20g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, szynka drobiowa gotowana 50g, jogurt naturalny 20g, sól, pieprz, ziota)	100g	7	sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie (marchew 20g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, szynka drobiowa gotowana 50g, jogurt naturalny 20g, sól, pieprz, ziota)	100g	7	sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie (marchew 20g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, szynka drobiowa gotowana 50g, jogurt naturalny 20g, sól, pieprz, ziota)	100g	7	sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie (marchew 20g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, szynka drobiowa gotowana 50g, jogurt naturalny 20g, sól, pieprz, ziota)	100g	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		2 279		2 254		2 301		2 212		2 212		2 212						
białko (g)	104,3		104,3		107,4		116		107,2		107,2		107,2						
tluszcze ogółem (g)	96,9		97,5		90,8		92,9		86,5		86,5		86,5						
kwasny tłuszczowy nasycone (g)	36,5		36,4		29		32,3		28,4		28,4		28,4						
węglowodany ogółem (g)	255,3		255,9		270,2		255,3		260		260		260						
mono i disacharydy (g)	57,5		58,5		51,1		57,2		58,8		58,8		58,8						
błonnik (g)	18,5		18,3		35,7		21		29,2		29,2		29,2						
sód	3001		3906,1		3790,8		2622		4062,6		4062,6		4062,6						

NIEDZIELA 28.06.2026		JADŁOSPIS Bukowiec										legetering
PODSTAWOWA		ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIALKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY		
inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a	
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		
papryka żółta	30g		plastry buraka z zieloną pietruszką	30g		papryka żółta	30g		plastry buraka z zieloną pietruszką	30g		
miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		
serek kanapkowy z ziołami	100g	7	serek kanapkowy z ziołami	100g	7	serek kanapkowy z ziołami	100g	7	serek kanapkowy z ziołami	100g	7	
szynka wieprzowa konserwowa	60g		szynka wieprzowa parzona	60g		szynka wieprzowa konserwowa	60g		szynka wieprzowa parzona	60g		
						jablko	150g		jablko	150g		
rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wotowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	9,1	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wotowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	9,1	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wotowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem ryżowym 150g	300g	9,1	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wotowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	9,1	
trybowane udko kurczaka duszone w łagodnym sosie porowym (mięso z kurczaka 100g, liście szpinaku, mąka pszenna, por, sól, pieprz, olej rzepakowy)	200g	1	trybowane udko kurczaka duszone w łagodnym sosie porowym (mięso z kurczaka 100g, liście szpinaku, mąka pszenna, por, sól, pieprz, olej rzepakowy)	200g	1	trybowane udko kurczaka duszone w łagodnym sosie porowym (mięso z kurczaka 100g, liście szpinaku, mąka pszenna, por, sól, pieprz, olej rzepakowy)	200g	1	trybowane udko kurczaka duszone w łagodnym sosie porowym (mięso z kurczaka 100g, liście szpinaku, mąka pszenna, por, sól, pieprz, olej rzepakowy)	200g	1	
puree z ziemniaka i selera	200g	9	puree z ziemniaka i selera	200g	9	ziemniak z wody	200g	9	puree z ziemniaka i selera	200g	9	
mizeria na jogurcie (ogórek 100g, jogurt naturalny 20g)	120g	7	bukiet warzyw z wody	120g	7	mizeria na jogurcie (ogórek 100g, jogurt naturalny 20g)	120g	7	bukiet warzyw z wody	120g	7	
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	
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		
ogórek zielony	30g		pasta z marchewki z pietruszką (marchew, pietruszka nać, sól, olej)	30g		ogórek zielony	30g		pasta z marchewki z pietruszką (marchew, pietruszka nać, sól, olej)	30g		
roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		
szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		
naleśnik na parze z twarogiem i dżemem (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy, twaróg półtłusty 50g, dżem 30g)	150g	1,3,7	naleśnik na parze z twarogiem i dżemem (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy, twaróg półtłusty 50g, dżem bez pestek 30g)	150g	1,3,7	naleśnik na parze z twarogiem i dżemem (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy, twaróg półtłusty 50g, dżem b/c 30g)	150g	1,3,7	naleśnik na parze z twarogiem i dżemem (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy, twaróg półtłusty 50g, dżem bez pestek 30g)	150g	1,3,7	
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		2 183		
białko (g)	111,6		111,6		111,9	118,7		114,7		114,7		
tluszcze ogółem (g)	65,7		66,3		70,5	68,7		67,6		67,6		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	21,2		21,1		21,6	21,7		21,3		21,3		
węglowodany ogółem (g)	285,5		286,1		311,5	297,2		298		298		
mono i disacharydy (g)	54		55		48,3	54,4		55,9		55,9		
błonnik (g)	26,1		25,9		43,9	29,3		37,8		37,8		
sód	1969,5		2274,6		1888,2	1999,7		2453,7		2453,7		



ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY
PODSTAWOWA	LATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	BOGATOBIALKOWA	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO			
herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml
pieczywo pszenno-żytnie 90g	pieczywo pszenne 90g	pieczywo pszenne razowe 90g	pieczywo pszenno-żytnie 90g	pieczywo pszenno-żytnie 90g	pieczywo graham 90g	pieczywo graham 90g	pieczywo graham 90g
masło extra 10g	masło extra 10g	masło extra 10g	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	pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g
ogórek zielony 30g	marchew baby z wody 30g	ogórek zielony 30g	marchew baby z wody 30g	marchew baby z wody 30g	marchew baby z wody 30g	marchew baby z wody 30g	marchew baby z wody 30g
roszponka 10g	roszponka 10g	roszponka 10g	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g
szynka gotowana z indyka 60g	szynka gotowana z indyka 60g	szynka gotowana z indyka 60g	szynka gotowana z indyka 60g	szynka gotowana z indyka 60g	szynka gotowana z indyka 60g	szynka gotowana z indyka 60g	szynka gotowana z indyka 60g
serek grani z koperkiem 80g	serek grani z koperkiem 80g	serek grani z koperkiem 80g	serek grani z koperkiem 80g	serek grani z koperkiem 80g	serek grani z koperkiem 80g	serek grani z koperkiem 80g	serek grani z koperkiem 80g
		jabłko 1szt	jabłko 1szt	jabłko 1szt			
krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, marchew, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota, kasza jęczmienna 100g) 300g	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, marchew, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota, kasza jęczmienna 100g) 300g	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, marchew, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota, kasza jęczmienna 100g) 300g	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, marchew, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota, kasza jęczmienna 100g) 300g	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, marchew, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota, kasza jęczmienna 100g) 300g	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, marchew, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota, kasza jęczmienna 100g) 300g	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, marchew, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota, kasza jęczmienna 100g) 300g	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, marchew, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota, kasza jęczmienna 100g) 300g
duszona rolada drobiowa ze szpinakiem i fetą (drób 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, odtłuszczony ser typu feta, sól, ziota) 200g	duszona rolada drobiowa ze szpinakiem i fetą (drób 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, odtłuszczony ser typu feta, sól, ziota) 200g	duszona rolada drobiowa ze szpinakiem i fetą (drób 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, odtłuszczony ser typu feta, sól, ziota) 200g	duszona rolada drobiowa ze szpinakiem i fetą (drób 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, odtłuszczony ser typu feta, sól, ziota) 200g	duszona rolada drobiowa ze szpinakiem i fetą (drób 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, odtłuszczony ser typu feta, sól, ziota) 200g	duszona rolada drobiowa ze szpinakiem i fetą (drób 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, odtłuszczony ser typu feta, sól, ziota) 200g	duszona rolada drobiowa ze szpinakiem i fetą (drób 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, odtłuszczony ser typu feta, sól, ziota) 200g	duszona rolada drobiowa ze szpinakiem i fetą (drób 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, odtłuszczony ser typu feta, sól, ziota) 200g
ziemniaki z wody 200g	ziemniaki z wody 200g	ziemniaki z wody 200g	ziemniaki z wody 200g	ziemniaki z wody 200g	ziemniaki z wody 200g	ziemniaki z wody 200g	ziemniaki z wody 200g
surówka z selera i jabłka (ziota, olej rzepakowy, pieprz) 120g	seler duszony z jabłkiem (olej rzepakowy, ziota, pieprz) 120g	surówka z selera i jabłka (ziota, olej rzepakowy, pieprz) 120g	seler duszony z jabłkiem (olej rzepakowy, ziota, pieprz) 120g	seler duszony z jabłkiem (olej rzepakowy, ziota, pieprz) 120g	seler duszony z jabłkiem (olej rzepakowy, ziota, pieprz) 120g	seler duszony z jabłkiem (olej rzepakowy, ziota, pieprz) 120g	seler duszony z jabłkiem (olej rzepakowy, ziota, pieprz) 120g
herbata owocowa 250ml	herbata owocowa 250ml	herbata owocowa 250ml	herbata owocowa 250ml	herbata owocowa 250ml	herbata owocowa 250ml	herbata owocowa 250ml	herbata owocowa 250ml
herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml
pieczywo pszenno-żytnie 90g	pieczywo pszenne 90g	pieczywo pszenne razowe 90g	pieczywo pszenno-żytnie 90g	pieczywo pszenno-żytnie 90g	pieczywo graham 90g	pieczywo graham 90g	pieczywo graham 90g
masło extra 10g	masło extra 10g	masło extra 10g	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	pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g
ogórek zielony 30g	plastry pieczonego buraka 30g	ogórek zielony 30g	plastry pieczonego buraka 30g	plastry pieczonego buraka 30g	plastry pieczonego buraka 30g	plastry pieczonego buraka 30g	plastry pieczonego buraka 30g
miks sałat 10g	miks sałat 10g	miks sałat 10g	miks sałat 10g	miks sałat 10g	miks sałat 10g	miks sałat 10g	miks sałat 10g
ser żółty 80g	ser żółty odtłuszczony 80g	ser żółty 80g	ser żółty 80g	ser żółty 80g	ser żółty odtłuszczony 80g	ser żółty odtłuszczony 80g	ser żółty odtłuszczony 80g
parówka wieprzowa z wody 60g	parówka wieprzowa z wody 60g	parówka wieprzowa z wody 60g	parówka wieprzowa z wody 60g	parówka wieprzowa z wody 60g	parówka wieprzowa z wody 60g	parówka wieprzowa z wody 60g	parówka wieprzowa z wody 60g
kefir 150ml	kefir 150ml	kefir 150ml	kefir 150ml	kefir 150ml	kefir 150ml	kefir 150ml	kefir 150ml
energia (kcal)	2 043	2 003	2 007	2 194	2 079	2 079	2 079
białko (g)	94	95,1	98	104,1	89,5	89,5	89,5
tluszcze ogółem (g)	50,2	53,5	59	57,7	55,1	55,1	55,1
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	18	18,1	18,8	19	18,2	18,2	18,2
węglowodany ogółem (g)	310,1	313,2	325,1	310,4	328,3	328,3	328,3
mono i disachandy (g)	58,9	56,2	56,8	57,9	56,3	56,3	56,3
otomnik (g)	35,1	35,1	35,8	39,2	49,9	49,9	49,9
sód	2033,9	2978,3	2229,2	1310	3198,8	3198,8	3198,8