Wykaz alergenów w posiłkach

Lista alergenów udostępniona zgodnie z rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady Nr 1169/2011 w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności.

SUBSTANCJE LUB PRODUKTY POWODUJĄCE ALERGIE LUB REAKCJE NIETOLERANCJI

NUMER ALERGENU	NAZWA ALERGENU
1 (1a, 1b, 1c, 1d, 1e)	Zboża zawierające gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz) oraz produkty pochodne
2	Skorupiaki oraz produkty pochodne
3	Jaja i produkty pochodne
4	Ryby i produkty pochodne
5	Orzeszki ziemne, orzechy arachidowe oraz produkty pochodne
6	Soja i produkty pochodne
7	Mleko i produkty pochodne
8	Orzechy (migdały, laskowe, nerkowca, brazylijskie, pistacjowe) oraz produkty pochodne
9	Seler i produkty pochodne
10	Gorczyca i produkty pochodne
11	Nasiona sezamu i produkty pochodne
12	Dwutlenek siarki i siarczany w stężeniu powyżej 10 mg/kg lub 10 mg w przeliczeniu na SO_2
13	Łubin i produkty pochodne
14	Mięczaki i produkty pochodne

ŚRODA 1.07.2026 — **JADŁOSPIS Bukowiec**

	PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek małosolny	30g		burak gotowany, kostka	30g		ogórek małosolny	30g		burak gotowany, kostka	30g		burak gotowany, kostka	30g	
	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	
25							mus owocowy b/c	200g		mus owocowy	200g				
OBIAD	zupa botwinkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, botwina 100g, ziemniaki 100g, marchew, pietruszka, sól, pieprz, zioła)	300g	9	zupa botwinkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, botwina 100g, ziemniaki 100g, marchew, pietruszka, sól, pieprz, zioła)	300g	9	zupa botwinkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, botwina 100g, ziemniaki 100g, marchew, pietruszka, sól, pieprz, zioła)	300g	9	zupa botwinkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, botwina 100g, ziemniaki 100g, marchew, pietruszka, sól, pieprz, zioła)	300g	9	zupa botwinkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, botwina 100g, ziemniaki 100g, marchew, pietruszka, sól, pieprz, zioła)	300g	9
	pierogi staropolskie (mąka pszenna, kasza jęczmienna 28%, woda, grzyby leśne 8% (borowik szlachetny, podgrzybek brunatny, maślak zwyczajny w zmiennych proporcjach), cebula, olej rzepakowy, sól, przyprawy, suszone warzywa (marchew, pietruszka, por, cebula).	150g	7	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 50g, twaróg 50g)	150g	1a,3, 7	pierogi staropolskie (mąka pszenna, kasza jęczmienna 28%, woda, grzyby leśne 8% (borowik szlachetny, podgrzybek brunatny, maślak zwyczajny w zmiennych proporcjach), cebula, olej rzepakowy, sól, przyprawy, suszone warzywa (marchew, pietruszka, por, cebula).	150g	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
	bukiet warzyw z wody	150g		bukiet warzyw z wody	150g		bukiet warzyw z wody	150g		bukiet warzyw z wody	150g	7	bukiet warzyw z wody	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
KOLACJA	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek zielony	30g		marchew baby 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	
PN	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

	PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	BOGATOBIAŁKOWA	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO
energia (kcal)	2 285	2 278	2 389	2 391	2 342
białko (g)	134,1	134,1	136,9	143,5	137,2
tłuszcze 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 2.07.2026 — **JADŁOSPIS Bukowiec**

	PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek zielony	30g		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
2S							gruszka	150g		gruszka	150g				
OBIAD	zupa wiosenna (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, brokuł 50g, ziemniak 100g, brukselka, fasolka szparagowa, seler, marchew, pietruszka, masło, sól, pieprz, zioła)	300g	7, 9	zupa wiosenna (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, brokuł 50g, ziemniak 100g, brukselka, fasolka szparagowa, seler, marchew, pietruszka, masło, sól, pieprz, zioła)	300g	7, 9	zupa wiosenna (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, brokuł 50g, ziemniak 100g, brukselka, fasolka szparagowa, seler, marchew, pietruszka, masło, sól, pieprz, zioła)	300g	7, 9	zupa wiosenna (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, brokuł 50g, ziemniak 100g, brukselka, fasolka szparagowa, seler, marchew, pietruszka, masło, sól, pieprz, zioła)	300g	7, 9	zupa wiosenna (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, brokuł 50g, ziemniak 100g, brukselka, fasolka szparagowa, seler, marchew, pietruszka, masło, sól, pieprz, zioła)	300g	7, 9
	gotowany pulpet drobiowy w sosie koperkowym (mięso z indyka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,koper, olej rzepakowy, zioła, sól, pieprz)	200g	9	gotowany pulpet drobiowy w sosie koperkowym (mięso z indyka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,koper, olej rzepakowy, zioła, sól, pieprz)	200g	9	gotowany pulpet drobiowy w sosie koperkowym (mięso z indyka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,koper, olej rzepakowy, zioła, sól, pieprz)	200g	9	gotowany pulpet drobiowy w sosie koperkowym (mięso z indyka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,koper, olej rzepakowy, zioła, sól, pieprz)	200g	9	gotowany pulpet drobiowy w sosie koperkowym (mięso z indyka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,koper, olej rzepakowy, zioła, sól, pieprz)	200g	9
	kasza bulgur	150g	1a	kasza bulgur	150g	1a	kasza bulgur	150g	1a	kasza bulgur	150g	1a	kasza bulgur	150g	1a
	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
KOLACJA	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	papryka zielona	30g		marachew z wody, kostka	30g		papryka zielona	30g		marachew z wody, kostka	30g		marachew z wody, kostka	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	80g		szynka drobiowa gotowana	60g	
	serek kanapkowy ziołowy	60g	7	serek kanapkowy ziołowy	60g	7	serek kanapkowy ziołowy	60g	7	serek kanapkowy ziołowy	80g	7	serek kanapkowy ziołowy	60g	7
PN	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7

	PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	BOGATOBIAŁKOWA	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO
energia (kcal)	2 137	2 118	2 218	2 236	2 155
białko (g)	100,2	100,2	101,2	107,5	103,2
tłuszcze 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

PIĄTEK 3.07.2026

JADŁOSPIS Bukowiec

	PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	papryka żółta	30g		marchewka baby z wody	30g		papryka żółta	30g		marchewka baby z wody	30g		marchewka baby z wody	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	serek grani z koperkiem	80g	7	serek grani z koperkiem	80g	7	serek grani z koperkiem	80g	7	serek grani z koperkiem	80g	7	serek grani z koperkiem	80g	7
	polędwica drobiowa	60g		polędwica drobiowa	60g		polędwica drobiowa	60g		polędwica drobiowa	80g		polędwica drobiowa	60g	
2S							banan zielony	150g	7	banan	150g	7			
OBIAD	koperkowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9	koperkowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9	koperkowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9	koperkowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9	koperkowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9
	pieczony mintaj w cieście 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 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	pieczony mintaj w cieście 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 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 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
	ziemniaki pieczone	200g		ziemniaki pieczone	200g		ziemniaki pieczone	200g		ziemniaki pieczone	200g		ziemniaki pieczone	200g	
	sałata zielona z jogurtem naturalnym (sól, pieprz)	120g	7	sałata zielona z jogurtem naturalnym (sól, pieprz)	120g	7	sałata zielona z jogurtem naturalnym (sól, pieprz)	120g	7	sałata zielona z jogurtem naturalnym (sól, pieprz)	120g	7	sałata zielona z jogurtem naturalnym (sól, pieprz)	120g	7
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
KOLACJA	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 cukinii z kolendrą (cukinia, kolendra, olej, sól)	30g		ogórek zielony	30g		pasta z cukinii z kolendrą (cukinia, kolendra, olej, sól)	30g		pasta z cukinii z kolendrą (cukinia, kolendra, olej, sól)	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	ser żółty plastry	60g	7	ser żółty odtłuszczony plastry	60g	7	ser żółty plastry	60g	7	ser żółty plastry	60g	7	ser żółty odtłuszczony plastry	60g	7
	fraknfurterka z wody	60g		fraknfurterka z wody	60g		fraknfurterka z wody	60g		fraknfurterka z wody	60g		fraknfurterka z wody	60g	
PN	kefir	150g	7	kefir	150g	7	kefir	150g	7	kefir	150g	7	kefir	150g	7

energia (kcal)	2 196	2 180	2 210	2 216	2 225
białko (g)	97,2	97,2	94,4	100,5	100,3
tłuszcze ogółem (g)	57	57,6	58,9	57,7	58,9
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 4.07.2026 — **JADŁOSPIS Bukowiec**

	PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY
	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	czarne oliwki połówki	30g		czarne oliwki połówki	30g		czarne oliwki połówki	30g		czarne oliwki połówki	30g		burak gotowany w plastrach	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	fritata z pieca z szynką (jaja 90g, szynka 50g, cukinia 50g, olej 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	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	pasta z sera sałatkowego	60g	7
2S							mus owocowy b/c	200g		mus owocowy	200g				
OBIAD	jarzynowa z młodych warzyw (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 młodych warzyw (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 młodych warzyw (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 młodych warzyw (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 młodych warzyw (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, pietruszka, seler, kalafior 50g, fasolka zielona 50g, ziemniaki 50g)	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	makaron z sosem warzywnym (makaron pszenny penne 200g, tofu 50g, cukinia 50g, marchew 50g , bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,)	350g	1a,9
	surówka z selera i jabłka (zioła, olej rzepakowy, pieprz)	120g	9	seler duszony z jabłkiem (olej rzepakowy, zioła, pieprz)	120g	9	surówka z selera i jabłka (zioła, olej rzepakowy, pieprz)	120g		seler duszony z jabłkiem (olej rzepakowy, zioła, pieprz)	120g	9	seler duszony (olej rzepakowy, zioła, pieprz)	120g	9
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
KOLACJA	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	papryka żółta	30g		plastry gotowanej cukinii	30g		papryka żółta	30g		plastry gotowanej cukinii	30g		plastry gotowanej cukinii	30g	
	rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g	
	ser typu włoskiego plastry	60g	7	ser typu włoskiego plastry	60g	7	ser typu włoskiego plastry	60g	7	ser typu włoskiego plastry	60g	7	ser typu włoskiego plastry	60g	7
	sałatka ryżowa z tuńczykiem, jajkiem, ogórkiem i sosem jogurtowym (tuńczyk z wody, jaja, ogórek kiszony, jogurt naturalny)	60g	3,4,7	sałatka ryżowa z tuńczykiem, jajkiem, ogórkiem i sosem jogurtowym (tuńczyk z wody, jaja, ogórek kiszony bez skórki, jogurt naturalny)	60g	3,4,7	sałatka ryżowa z tuńczykiem, jajkiem, ogórkiem i sosem jogurtowym (tuńczyk z wody, jaja, ogórek kiszony, jogurt naturalny)	60g	3,4,7	sałatka ryżowa z tuńczykiem, jajkiem, ogórkiem i sosem jogurtowym (tuńczyk z wody, jaja, ogórek kiszony bez skórki, jogurt naturalny)	60g	3,4,7	sałatka ryżowa z tuńczykiem, jajkiem, ogórkiem i sosem jogurtowym (tuńczyk z wody, jaja, ogórek kiszony bez skórki, jogurt naturalny)	60g	3,4,7
PN	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7

energia (kcal)	2 196	2 180	2 210	2 216	2 225
białko (g)	97,2	97,2	94,4	100,5	100,3
tłuszcze ogółem (g)	57	57,6	58,9	57,7	58,9
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	18,8	18,7	18,8	19,1	18,9
węglowodany ogółem (g)	329,6	330,2	344,6	329,9	340,4
mono i disacharydy (g)	58,5	59,5	52,3	58,5	59,8
błonnik (g)	30,8	30,6	45,3	30,8	41,5
sód	2296	3201,1	3392,8	2473,5	3358,9

NIEDZIELA 5.07.2026

JADŁOSPIS Bukowiec

	PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY
	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek 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	
	ser żółty	60g	7	ser żółty odtłuszczony	60g	7	ser żółty	60g	7	ser żółty odtłuszczony	60g	7	ser żółty odtłuszczony	60g	7
2Ś							wafle ryżowe razowe	2szt.		wafle ryżowe	2szt.				
OBIAD	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
	szarpana wieprzowina (łopatka duszona 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła)	200g	9	szarpana wieprzowina (łopatka duszona 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła)	200g	9	szarpana wieprzowina (łopatka duszona 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła)	200g	9	szarpana wieprzowina (łopatka duszona 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła)	200g	9	szarpana wieprzowina (łopatka duszona 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła)	200g	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
KOLACJA	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	papryka żółta	30g		marchew z wody, kostka	30g		papryka żółta	30g		marchew z wody, kostka	30g		marchew z wody, kostka	30g	
	szpinak liście	10g		szpinak liście	10g		szpinak liście	10g		szpinak liście	10g		szpinak liście	10g	
	serek grani z pietruszką	60g	7	serek grani z pietruszką	60g	7	serek grani z pietruszką	60g	7	serek grani z pietruszką	60g	7	serek grani z pietruszką	60g	7
	szynka wiejska	60g		szynka wiejska	60g		szynka wiejska	60g		szynka wiejska	60g		szynka wiejska	60g	
PN	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
tłuszcze ogółem (g)	62,4	62,9	64,3	64,3	64,2
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	24,6	24,5	24,6	24,8	24,7
węglowodany ogółem (g)	276	275,5	291	277,3	287,3
mono i disacharydy (g)	56,9	47,2	51,7	57,4	58,7
błonnik (g)	26,2	25,6	40,8	26,7	37,4
sód	1166,8	2074,3	2263,6	1368	2253,4

PONIEDZIAŁEK 6.07.2026 — **JADŁOSPIS Bukowiec**

	PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	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	
	serek kanapkowy śmietankowy	60g	7	serek kanapkowy śmietankowy	60g	7	serek kanapkowy śmietankowy	60g	7	serek kanapkowy śmietankowy	60g	7	serek kanapkowy śmietankowy	60g	7
	żywiecka plastry	60g		żywiecka plastry	60g		żywiecka plastry	60g		żywiecka plastry	60g		żywiecka plastry	60g	
2S							sok pomidorowy	200ml		sok pomidorowy	200ml				
OBIAD	zupa ogórkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ogórek kiszony 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła)	300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła)	300g	9	zupa ogórkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ogórek kiszony 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła)	300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła)	300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła)	300g	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		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
	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, zioła)	120g		sałatka szwedzka z ogórków (ogórki, marchew, cebula)	120g		cukinia duszona (olej, sól, pieprz, zioła)	120g		cukinia duszona (olej, sól, pieprz, zioła)	120g	
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
KOLACJA	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
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	papryka żółta	30g		pasta z 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	
	hummus	60g		pasztet drobiowy	60g	10	hummus	60g		pasztet drobiowy	60g	10	pasztet drobiowy	60g	10
	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

	PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	BOGATOBIAŁKOWA	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO
energia (kcal)	2 091	2 005	1 944	2 051	2 020
białko (g)	93,2	93	94,8	120,9	91
tłuszcze ogółem (g)	69,7	70,1	75,5	74,2	71,5
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	34,9	34,7	35,5	35,7	35
węglowodany ogółem (g)	280,9	281,8	293,4	279,3	292,3
mono i disacharydy (g)	59,9	55,9	55,7	59,5	53,8
błonnik (g)	27,4	26,6	43,7	29,6	38,5
sód	2828,5	3756,5	2 996,30	2100,8	3915,1

WTOREK 7.07.2026

JADŁOSPIS Bukowiec

	PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek zielony	30g		plastry gotowanej marchewki z pietruszką zieloną	30g		ogórek zielony	30g		plastry gotowanej marchewki z pietruszką zieloną	30g		plastry gotowanej marchewki z pietruszką zieloną	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	szynka drobiowa kanapkowa	60g		szynka drobiowa kanapkowa	60g		szynka drobiowa kanapkowa	60g		szynka drobiowa kanapkowa	60g		szynka drobiowa kanapkowa	60g	
	jajko na twardo	100g	3	jajko na miękko	100g	3	jajko na twardo	100g	3	jajko na miękko	100g	3	jajko na twardo	100g	3
2S							jabłko	150g		jabłko	150g				
OBIAD	zupa pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki)	300g	1a, 3, 9	zupa pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki)	300g	1a, 3, 9	zupa pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny razowy 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki)	300g	1a, 3, 9	zupa pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki)	300g	1a, 3, 9	zupa pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki)	300g	1a, 3, 9
	duszona łopatka wieprzowa w sosie z warzywami (wieprzowina, cukinia, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy)	250g	9	duszona łopatka wieprzowa w sosie z warzywami (wieprzowina, cukinia, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy)	250g	9	duszona łopatka wieprzowa w sosie z warzywami (wieprzowina, cukinia, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy)	250g	9	duszona łopatka wieprzowa w sosie z warzywami (wieprzowina, cukinia, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy)	250g	9	duszony pulpet drobiowy w sosie z warzywami (mieso drobiowe, cukinia, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy)	250g	9
	ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g	
	kalafior z wody	120g		kalafior z wody	120g		kalafior z wody	120g		kalafior z wody	120g		kalafior z wody	120g	
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
KOLACJA	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	papryka konserwowa	30g		pasta z buraka (burak, pietruszka nać, olej, sól)	30g		papryka konserwowa	30g		pasta z buraka (burak, pietruszka nać, olej, sól)	30g		pasta z buraka (burak, pietruszka nać, olej, sól)	30g	
	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 małosolnym 50g, majonezem 10g, sól, pieprz, nać	250g	1a,3, 4, 10	sałatka z makaronem świderki (makaron pszenny 100g), makrelą z wody (100g) i ogórkiem kiszonym bez 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 małosolnym 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
PN	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7

energia (kcal)	2 262	2 242	2 354	2 356	2 295	
białko (g)	115,1	115	116,9	121,6	118,4	
tłuszcze ogółem (g)	65,6	66,2	71,9	70,3	67,5	
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	24,4	24,2	25	25,1	24,4	
węglowodany ogółem (g)	310,4	310	332,1	318,2	322,1	
mono i disacharydy (g)	48	49	50,4	48,5	51,2	
błonnik (g)	30,3	30	48,1	33,9	41,4	
sód	2327,6	3235,4	2497,7	1505,1	3405,2	

ŚRODA 8.07.2026

JADŁOSPIS Bukowiec

	PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek zielony	30g		marchew w plastekach gotowana	30g		ogórek zielony	30g		marchew w plastekach gotowana	30g		marchew w plastekach gotowana	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g	
	krem twarogowy (twaróg półtłusty 60g, jogurt naturalny 20g)	80g	7	krem twarogowy (twaróg półtłusty 60g, jogurt naturalny 20g)	80g	7	krem twarogowy (twaróg półtłusty 60g, jogurt naturalny 20g)	80g	7	krem twarogowy (twaróg półtłusty 60g, jogurt naturalny 20g)	80g	7	krem twarogowy (twaróg półtłusty 60g, jogurt naturalny 20g)	80g	7
2S							gruszka	150g		gruszka	200g				
	zupa fasolkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, fasolka zielona 100g)	300g	9	zupa fasolkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, fasolka zielona 100g)	300g	9	zupa fasolkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, fasolka zielona 100g)	300g	9	zupa fasolkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, fasolka zielona 100g)	300g	9	zupa fasolkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, fasolka zielona 100g)	300g	9
	duszona pierś drobiowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pierś drobiowa 150g, cebula, jabłko, olej rzepakowy)	200g	9	gotowana pierś drobiowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pierś drobiowa 150g, jabłko, olej rzepakowy)	200g	9	duszona pierś drobiowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pierś drobiowa 150g, cebula, jabłko, olej rzepakowy)	200g	9	gotowana pierś drobiowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pierś drobiowa 150g, jabłko, olej rzepakowy)	200g	9	gotowana pierś drobiowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pierś drobiowa 150g, jabłko, olej rzepakowy)	200g	9
	ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g	
	surówka z selera i 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	
KOLACJA	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidorki koktajlowe	60g		pomidorki koktajlowe	60g		pomidorki koktajlowe	60g		pomidorki koktajlowe	60g		pomidorki koktajlowe	60g	
	papryka konserwowa czerwona	30g		burak gotowany plastry	30g		papryka konserwowa czerwona	30g		burak gotowany plastry	30g		burak gotowany plastry	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	ser typu włoskiego plastry	60g	7	ser typu włoskiego plastry	60g	7	ser typu włoskiego plastry	60g	7	ser typu włoskiego plastry	60g	7	ser typu włoskiego plastry	60g	7
	sałatka z makaronem świderki (makaron pszenny razowy 100g), makrelą z wody (100g) i ogórkiem kiszonym 50g, majonezem 10g, sól, pieprz, nać	250g	1a,3, 4, 10	sałatka z makaronem świderki (makaron pszenny 100g), makrelą z wody (100g) i ogórkiem kiszonym bez skórki50g, majonezem odtłuszczonym 10g, sól, pieprz, nać	250g	1a,3, 4, 10	sałatka z makaronem świderki (makaron pszenny razowy 100g), makrelą z wody (100g) i ogórkiem kiszonym 50g, majonezem 10g, sól, pieprz, nać	250g	1a,3, 4, 10	sałatka z makaronem świderki (makaron pszenny 100g), makrelą z wody (100g) i ogórkiem kiszonym 50g, majonezem 10g, sól, pieprz, nać	250g	1a,3, 4, 10	sałatka z makaronem świderki (makaron pszenny 100g), makrelą z wody (100g), majonezem odtłuszczonym 10g, sól, pieprz, nać	250g	1a,3, 4, 10
PN	serek homogenizowany b/c	130g	7	serek homogenizowany b/c	130g	7	serek homogenizowany b/c	130g	7	serek homogenizowany b/c	130g	7	serek homogenizowany b/c	130g	7

energia (kcal)	2 243	2 227	2 290	2 337	2 236
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

CZWARTEK 9.07.2026

JADŁOSPIS Bukowiec

	PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	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	
	kiełki słonecznika	10g		kiełki słonecznika	10g		kiełki słonecznika	10g		kiełki słonecznika	10g		kiełki słonecznika	10g	
	szynka kanapkowa drobiowa	80g		szynka kanapkowa drobiowa	80g		szynka kanapkowa drobiowa	80g		szynka kanapkowa drobiowa	80g		szynka kanapkowa drobiowa	80g	
	ser topiony plastry (2 szt.)	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	ser topiony plastry (2 szt.)	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7
2S							mus owocowy b/c	200g		mus owocowy	200g				
OBIAD	zupa szpinakowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, ryż 100g)	300g	9	zupa szpinakowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, ryż 100g)	300g	9	zupa szpinakowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, ryż brązowy 100g)	300g	9	zupa szpinakowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, ryż 100g)	300g	9	zupa szpinakowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, ryż 100g)	300g	9
	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	
	biała kapusta z olejem rzepakowym	120g		kalafior z wody	120g		biała kapusta z olejem rzepakowym	120g		kalafior z wody	120g		kalafior z wody	120g	
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
KOLACJA	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	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	
	pasta twarogowa z pietruszką zieloną (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g)	60g	7	pasta twarogowa z pietruszką zieloną (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g)	60g	7	pasta twarogowa z pietruszką zieloną (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g)	60g	7	pasta twarogowa z pietruszką zieloną (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g)	60g	7	pasta twarogowa z pietruszką zieloną (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g)	60g	7
	polędwica z warzywami	60g		polędwica z warzywami	60g		polędwica z warzywami	60g		polędwica z warzywami	60g		polędwica z warzywami	60g	
PN	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
tłuszcze ogółem (g)	74,3	74,9	80,1	79,1	76,2
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26,2	26,1	26,8	27,4	26,3
węglowodany ogółem (g)	278,5	280,6	291	276,8	291
mono i disacharydy (g)	49,8	52,6	43,7	49,8	51,7
błonnik (g)	28	29	44,3	29,7	39,6
sód	1750,9	2725,3	1918,8	830,9	2835,1

PIĄTEK 10.07.2026 — **JADŁOSPIS Bukowiec**

	PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	papryka żółta	30g		dynia gotowana, kostka	30g		papryka żółta	30g		dynia gotowana, kostka	30g		dynia gotowana, kostka	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	serek kanapkowy z ziołami	60g	7	serek kanapkowy z ziołami	60g	7	serek kanapkowy z ziołami	60g	7	serek kanapkowy z ziołami	60g	7	serek kanapkowy z ziołami	60g	7
	polędwica drobiowa	60g		polędwica drobiowa	60g		polędwica drobiowa	60g		polędwica drobiowa	80g		polędwica drobiowa	60g	
2S							banan zielony	150g	7	banan	150g	7			
OBIAD	zupa jarzynowa z młodą kapustą (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, marchew, brokuł, kalafior, fasolka zielona, kapusta)	300g	9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, marchew, brokuł, kalafior, fasolka zielona)	300g	9	zupa jarzynowa z młodą kapustą (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, marchew, brokuł, kalafior, fasolka zielona, kapusta)	300g	9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, marchew, brokuł, kalafior, fasolka zielona)	300g	9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, marchew, brokuł, kalafior, fasolka zielona)	300g	9
	ryba pieczona 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 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 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 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 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	
	surówka z marchwii (marchew, olej rzepakowy, zioła, sól, pieprz)	120g		marchewka baby gotowana	120g		surówka z marchwii (marchew, olej rzepakowy, zioła, sól, pieprz)	120g		marchewka baby gotowana	120g		marchewka baby gotowana	120g	
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
KOLACJA	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 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 truskawkami i borówkami (mąka pszenna 50g, mleko 1,5% 50g, jaja 60g, masło 10g,) truskawki 50g, borówki 20g	150g	1a,3, 7	naleśnik z musem owocowym (mąka pszenna 50g, mleko 1,5% 50g, jaja 60g, masło 10g) mus owocowy (truskawka, borówka) bez pestek 20g	150g	1a,3, 7	naleśnik z truskawkami i borówkami (mąka pszenna razowa 50g, mleko 1,5% 50g, jaja 60g, masło 10g,) truskawki 50g, borówki 20g	150g	1a,3, 7	naleśnik z musem owocowym (mąka pszenna 50g, mleko 1,5% 50g, jaja 60g, masło 10g) mus owocowy (truskawka, borówka) bez pestek 20g	150g	1a,3, 7	naleśnik z musem owocowym (mąka pszenna 50g, mleko 1,5% 50g, jaja 60g, masło 10g) mus owocowy (truskawka, borówka) 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	
PN	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7

	PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	BOGATOBIAŁKOWA	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO
energia (kcal)	2 125	2 130	2 287	2 296	2 153
białko (g)	107,7	108	110,4	116,9	110,7
tłuszcze ogółem (g)	60,3	60,8	66,4	64,8	62,2
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
sód	2658,2	3609,6	2826,8	1851,8	3721,1

SOBOTA 11.07.2026 — **JADŁOSPIS Bukowiec**

	PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY
OBIAD	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek kiszony	30g		marchew gotowana, kostka	30g		ogórek kiszony	30g		marchew gotowana, kostka	30g		marchew gotowana, kostka	30g	
	kiełki słonecznika	10g		kiełki słonecznika	10g		kiełki słonecznika	10g		kiełki słonecznika	10g		kiełki słonecznika	10g	
	pasta jajeczna z majonezem i pietruszką (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, zioła, sól, pieprz)	100g	3, 10	pasta jajeczna z majonezem i pietruszką (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, zioła, sól, pieprz)	100g	3, 10	pasta jajeczna z majonezem i pietruszką (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, zioła, sól, pieprz)	100g	3, 10	pasta jajeczna z majonezem i pietruszką (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, zioła, sól, pieprz)	100g	3, 10	pasta jajeczna z majonezem i pietruszką (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, zioła, sól, pieprz)	100g	3, 10
	szynka wiejska gotowana	60g		szynka wiejska gotowana	60g		szynka wiejska gotowana	60g		szynka wiejska gotowana	80g		szynka wiejska gotowana	60g	
2S							wafle ryżowe razowe	2 szt.		wafle ryżowe	2 szt.				
OBIAD	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 kalafiorem w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, panier z ciecierzycy, koper)	200g	3	pieczony kotlet jajeczny z kalafiorem w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, panko, koper)	200g	1a,3	pieczony kotlet jajeczny z kalafiorem w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, panier z ciecierzycy, koper)	200g	3	pieczony kotlet jajeczny z kalafiorem w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, panko, koper)	200g	1a,3	pieczony kotlet jajeczny z kalafiorem w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, panko, koper)	200g	1a,3
	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	
KOLACJA	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek zielony	30g		pasta z marchewki z pietruszką (marchew, pietruszka nać, sól, olej)	30g		ogórek zielony	30g		pasta z marchewki z pietruszką (marchew, pietruszka nać, sól, olej)	30g		pasta z marchewki z pietruszką (marchew, pietruszka nać, sól, olej)	30g	
	roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g	
	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
PN	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7

energia (kcal)	2 108	2 097	2 268	2 254	2 136
białko (g)	108,3	108,2	112,5	115,3	111,3
tłuszcze ogółem (g)	60,9	61,5	72,6	70,8	62,8
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

NIEDZIELA 12.07.2026 — **JADŁOSPIS Bukowiec**

	PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY
ŚNIADANIE	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
	masło extra	10g	7	masło extra	10g		masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek kiszony	30g		burak gotowany, plastry	30g		ogórek kiszony	30g		burak gotowany, plastry	30g		burak gotowany, plastry	30g	
	miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g	
	serek kanapkowy kremowy	60g	7	serek kanapkowy kremowy	60g	7	serek kanapkowy kremowy	60g	7	serek kanapkowy kremowy	60g	7	serek kanapkowy kremowy	60g	7
	polędwica sopocka	60g		polędwica sopocka	60g		polędwica sopocka	60g		polędwica sopocka	60g		polędwica sopocka	60g	
2Ś							jabłko	150g		jabłko	150g				
OBIAD	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem ryżowym 150g	300g	9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9
	pieczona łopatka w sosie koperkowym (łopatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, olej rzepakowy, sól, pieprz, zioła)	150g	7,9	pieczona łopatka w sosie koperkowym (łopatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, olej rzepakowy, sól, pieprz, zioła)	150g	7,9	pieczona łopatka w sosie koperkowym (łopatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, olej rzepakowy, sól, pieprz, zioła)	150g	7,9	pieczona łopatka w sosie koperkowym (łopatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, olej rzepakowy, sól, pieprz, zioła)	150g	7,9	pieczona łopatka w sosie koperkowym (łopatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, olej rzepakowy, sól, pieprz, zioła)	150g	7,9
	ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g	
	szpinak na ciepło (mąka pszenna, jajko, sól, pieprz)	120g	1a, 3	szpinak na ciepło (mąka pszenna, jajko, sól, pieprz)	120g	1a, 3	szpinak na ciepło (mąka pszenna, jajko, sól, pieprz)	120g	1a, 3	szpinak na ciepło (mąka pszenna, jajko, sól, pieprz)	120g	1a, 3	szpinak na ciepło (mąka pszenna, jajko, sól, pieprz)	120g	1a, 3
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
KOLACJA	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	papryka zielona	30g		pasta z dyni i marchwii (dynia, marchew gotowane, sól, pietruszka nać, olej)	30g		papryka zielona	30g		pasta z dyni i marchwii (dynia, marchew gotowane, sól, pietruszka nać, olej)	30g		pasta z dyni i marchwii (dynia, marchew gotowane, sól, pietruszka nać, olej)	30g	
	sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g	
	twaróg półtłusty plastry	60g	7	twaróg półtłusty plastry	60g	7	twaróg półtłusty plastry	60g	7	twaróg półtłusty plastry	60g	7	twaróg półtłusty plastry	60g	7
	szynka drobiowa w galarecie	100g		szynka drobiowa w galarecie	100g		szynka drobiowa w galarecie	100g		szynka drobiowa w galarecie	100g		szynka drobiowa w galarecie	100g	
PN	maśłanka	200ml	7	maśłanka	200ml	7	maśłanka	200ml	7	maśłanka	200ml	7	maśłanka	200ml	7

	PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	BOGATOBIAŁKOWA	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO
energia (kcal)	2 179	2 172	2 272	2 278	2 201
białko (g)	108,5	108,4	110,2	116,9	111,4
tłuszcze ogółem (g)	54	54,5	60,2	58,4	55,8
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	22,8	22,7	23,5	23,5	22,9
węglowodany ogółem (g)	341,9	345,5	363,6	349,8	350,4
mono i disacharydy (g)	38,6	41,2	41	37,7	39,4
błonnik (g)	33,1	33	50,9	36,8	42,6
sód	2533	2975,8	2703,1	1639,2	3574,9

PONIEDZIAŁEK 13.07.2026 — **JADŁOSPIS Bukowiec**

	PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	papryka konserwowa	30g		marchew z wody, kostka	30g		papryka konserwowa	30g		marchew z wody, kostka	30g		marchew z wody, kostka	30g	
	kiełki słonecznika	10g		kiełki słonecznika	10g		kiełki słonecznika	10g		kiełki słonecznika	10g		kiełki słonecznika	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	60g	7	serek kanapkowy śmietankowy	60g	7
	szynka kanapkowa drobiowa	60g		szynka kanapkowa drobiowa	60g		szynka kanapkowa drobiowa	60g		szynka kanapkowa drobiowa	60g		szynka kanapkowa drobiowa	60g	
2Ś							sok warzywny	200ml		sok warzywny	200ml				
OBIAD	zupa z młodej marchwii (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, seler, pietruszka 50g, ziemniaki 100g, nać)	300g	9	zupa z młodej marchwii (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, seler, pietruszka 50g, ziemniaki 100g, nać)	300g	9	zupa z młodej marchwii (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, seler, pietruszka 50g, ziemniaki 100g, nać)	300g	1a,9	zupa z młodej marchwii (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, seler, pietruszka 50g, ziemniaki 100g, nać)	300g	9	zupa z młodej marchwii (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, seler, pietruszka 50g, ziemniaki 100g, nać)	300g	9
	klopsiki drobiowe duszone w sosie koperkowym (polędwica indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, sól, pieprz)	150g	9	klopsiki drobiowe duszone w sosie koperkowym (polędwica indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, sól, pieprz)	150g	9	klopsiki drobiowe duszone w sosie koperkowym (polędwica indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, sól, pieprz)	150g	9	klopsiki drobiowe duszone w sosie koperkowym (polędwica indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, sól, pieprz)	150g	9	klopsiki drobiowe duszone w sosie koperkowym (polędwica indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, sól, pieprz)	150g	9
	kasza bulgur	150g	1a	kasza bulgur	150g	1a	kasza bulgur	150g	1a	kasza bulgur	150g	1a	kasza bulgur	150g	1a
	mizeria na jogurcie (ogórek 100g, jogurt naturalny 20g)	120g	7	warzywa z wody (marchew, brokuł, kalafior)	120g		mizeria na jogurcie (ogórek 100g, jogurt naturalny 20g)	120g	7	warzywa z wody (marchew, brokuł, kalafior)	120g		warzywa z wody (marchew, brokuł, kalafior)	120g	
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
KOLACJA	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	rzodkiewka	30g		burak gotowany plastry	30g		rzodkiewka	30g		burak gotowany plastry	30g		burak gotowany plastry	30g	
	sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g	
	serek wiejski	80g	7	serek wiejski	80g	7	serek wiejski	80g	7	serek wiejski	80g	7	serek wiejski	80g	7
	pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)	100g (70g, 20g,5g,5g)	3,4	pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)	100g (70g, 20g,5g,5g)	3,4	pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)	100g (70g, 20g,5g,5g)	3,4	pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)	100g (70g, 20g,5g,5g)	3,4	pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)	100g (70g, 20g,5g,5g)	3,4
PN	kefir	200ml	7	kefir	200ml	7	kefir	200ml	7	kefir	200ml	7	kefir	200ml	7

	PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	BOGATOBIAŁKOWA	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO
energia (kcal)	2 288	2 274	2 343	2 337	2 318
białko (g)	128,3	128,3	131,1	135,5	131,3
tłuszcze ogółem (g)	65,3	65,9	71,3	69,5	67,2
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
sód	2497,6	3402,7	3050,7	2256,3	3560,5

WTOREK 14.07.2026 — **JADŁOSPIS Bukowiec**

	PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek małosolny	30g		burak gotowany, kostka	30g		ogórek małosolny	30g		burak gotowany, kostka	30g		burak gotowany, kostka	30g	
	roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g	
	jaja na twardo	120g	3	jaja na miękko	120g	3	jaja na twardo	120g	3	jaja na miękko	120g	3	jaja na miękko	120g	3
	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	
2S							jabłko	150g		jabłko	150g				
OBIAD	zupa fasolkowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny, cukinia 100g, ziemniaki 100g, fasolka zielona 50g)	300g	1,9	zupa fasolkowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny, cukinia 100g, ziemniaki 100g, fasolka zielona 50g)	300g	1,9	zupa fasolkowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny razowy, cukinia 100g, ziemniaki 100g, fasolka zielona 50g)	300g	1,9	zupa fasolkowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny, cukinia 100g, ziemniaki 100g, fasolka zielona 50g)	300g	1,9	zupa fasolkowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny, cukinia 100g, ziemniaki 100g, fasolka zielona 50g)	300g	1,9
	stuka mięsa (duszona wieprzowina 150g, zioła, sół, pieprz, olej rzepakowy 5g)	150g	9	stuka mięsa (duszona wieprzowina 150g, zioła, sół, pieprz, olej rzepakowy 5g)	150g	9	stuka mięsa (duszona wieprzowina 150g, zioła, sół, pieprz, olej rzepakowy 5g)	150g	9	stuka mięsa (duszona wieprzowina 150g, zioła, sół, pieprz, olej rzepakowy 5g)	150g	9	stuka mięsa (duszona wieprzowina 150g, zioła, sół, 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
KOLACJA	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		dynia z wody, kostka	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	ser typu włoskiego plastry	60g	7	ser typu włoskiego plastry	60g	7	ser typu włoskiego plastry	60g	7	ser typu włoskiego plastry	60g	7	ser typu włoskiego plastry	60g	7
	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	
PM	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

	PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	BOGATOBIAŁKOWA	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO
energia (kcal)	2 258	2 257	2 276	2 273	2 284
białko (g)	117	117,3	114,1	120,4	119,9
tłuszcze ogółem (g)	79,4	79,9	81,3	79,7	81,3
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	31	30,9	31	31,3	31,1
węglowodany ogółem (g)	272,3	276,1	287,3	272,4	281,3
mono i disacharydy (g)	59,7	59,9	59,5	55,7	56,4
błonnik (g)	26	26	40,6	26	35,8
sód	2114,6	3041,2	3211,4	2236,7	3156,2

ŚRODA 15.07.2026 — **JADŁOSPIS Bukowiec**

	PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek zielony	30g		burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną	30g		ogórek zielony	30g		burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną	30g		burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną	30g	
	miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g	
	pasta twarogowa z rzodkiewką	80g	7	pasta twarogowa z koperkiem	80g	7	pasta twarogowa z rzodkiewką	80g	7	pasta twarogowa z koperkiem	100g	7	pasta twarogowa z koperkiem	80g	7
	hummus	80g	6, 10	pasztet drobiowy	80g	10	hummus	80g	6, 10	pasztet drobiowy	80g	10	pasztet drobiowy	80g	10
ŚN							wafle ryżowe razowe	2 szt.		wafle ryżowe razowe	2 szt.				
OBIAD	zupa z zielonego groszku (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, groszek zielony 50g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, nać)	300g	9	zupa brokułowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, brokuł 100g, ziemniaki 100g, nać)	300g	9	zupa z zielonego groszku (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, groszek zielony 50g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, nać)	300g	9	zupa brokułowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, brokuł 100g, ziemniaki 100g, nać)	300g	9	zupa brokułowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, brokuł 100g, ziemniaki 100g, nać)	300g	9
	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, twaróg 50g, ziemniaki 30g)	250g	1a,3	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, twaróg 50g, ziemniaki 30g)	250g	1a,3	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, twaróg 50g, ziemniaki 30g)	250g	1a,3	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, twaróg 50g, ziemniaki 30g)	250g	1a,3	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, twaróg 50g, ziemniaki 30g)	250g	1a,3
	surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym i ziołami, sól, pieprz	120g		burak tarty z olejem rzepakowym i pietruszką	120g		surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym i ziołami, sól, pieprz	120g		burak tarty z olejem rzepakowym i pietruszką	120g		burak tarty z olejem rzepakowym i pietruszką	120g	
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1b	pieczywo pszenne	100g	1a	pieczywo pszenne razowe	120g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1b	pieczywo graham	120g	1a
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek zielony	30g		pasta z marchewki z pietruszką	30g		ogórek zielony	30g		pasta z marchewki z pietruszką	30g		pasta z marchewki z pietruszką	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	pasta z odtłuszczonego sera sałatkowego	80g	7	pasta z odtłuszczonego sera sałatkowego	80g	7	pasta z odtłuszczonego sera sałatkowego	80g	7	pasta z odtłuszczonego sera sałatkowego	80g	7	pasta z odtłuszczonego sera sałatkowego	80g	7
	pieczone placki warzywne z szynką drobiową (ziemniaki, brokuł, szynka drobiowa gotowana, mąka pszenna, koper, jaja)	120g (30g,60g,20g,10g)	1a, 3	pieczone placki warzywne z szynką drobiową (ziemniaki, brokuł, szynka drobiowa gotowana, mąka pszenna, koper, jaja)	120g (30g,60g,20g,10g)	1a, 3	pieczone placki warzywne z szynką drobiową (ziemniaki, brokuł, szynka drobiowa gotowana, mąka pszenna razowa, koper, jaja)	120g (30g,60g,20g,10g)	1a, 3	pieczone placki warzywne z szynką drobiową (ziemniaki, brokuł, szynka drobiowa gotowana, mąka pszenna, koper, jaja)	120g (30g,60g,20g,10g)	1a, 3	pieczone placki warzywne z szynką drobiową (ziemniaki, brokuł, szynka drobiowa gotowana, mąka pszenna, koper, jaja)	120g (30g,60g,20g,10g)	1a, 3
PN	kefir	200ml	7	kefir	200ml	7	kefir	200ml	7	kefir	200ml	7	kefir	200ml	7

energia (kcal)	2 188	2 074	2 143	2 237	2 218
białko (g)	108,3	108,3	111,1	129,5	111,3
tłuszcze ogółem (g)	65,3	65,9	71,3	69,5	67,2
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
sód	2497,6	3402,7	3050,7	2256,3	3560,5

CZWARTEK 16.07.2026 — **JADŁOSPIS Bukowiec**

	PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	rzodkiewka	30g		burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną	30g		rzodkiewka	30g		burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną	30g		burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną	30g	
	miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g	
	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7
	szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	80g		szynka drobiowa gotowana	60g	
ŚN							gruszka	150g		gruszka	150g				
	krem z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki,seler, nać)	300g	9	krem z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki,seler, nać)	300g	9	krem z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki,seler, nać)	300g	9	krem z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki,seler, nać)	300g	9	krem z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki,seler, nać)	300g	9
	pieczeń rzymska w sosie chrzanowym (mięso wieprzowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper,jaja, olej rzepakowy, chrzan)	200g	3,9	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	1a,9
	kasza bulgur	150g	1a	kasza bulgur	150g	1a	kasza bulgur	150g	1a	kasza bulgur	150g	1a	kasza bulgur	150g	1a
	surówka z czerwonej kapusty (kapusta, olej, zioła, sól, pieprz)	120g		bukiet warzyw z wody	120g		surówka z czerwonej kapusty (kapusta, olej, zioła, sól, pieprz)	120g		bukiet warzyw z wody	120g		bukiet warzyw z wody	120g	
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1b	pieczywo pszenne	100g	1a	pieczywo pszenne razowe	120g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1b	pieczywo graham	120g	1a
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
KOLACJA	papryka zielona	30g		pasta z cukinii (cukinia, olej, nać pietruszki)	30g		papryka zielona	30g		pasta z cukinii (cukinia, olej, nać pietruszki)	30g		pasta z cukinii (cukinia, olej, nać pietruszki)	30g	
	roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g	
	szynka z indyka kanapkowa	60g		szynka z indyka kanapkowa	60g		szynka z indyka kanapkowa	60g		szynka z indyka kanapkowa	60g		szynka z indyka kanapkowa	60g	
	sałatka ziemniaczana (ziemniaki) z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na twardo, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym	250g (80g, 80g,20g,50g)	3,7	sałatka ziemniaczana (ziemniaki) z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na miękko, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym	250g (80g, 80g,20g,50g)	3,7	sałatka ziemniaczana (ziemniaki) z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na twardo, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym	250g (80g, 80g,20g,50g)	3,7	sałatka ziemniaczana (ziemniaki) z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na miękko, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym	250g (80g, 80g,20g,50g)	3,7	sałatka ziemniaczana (ziemniaki) z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na miękko, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym	250g (80g, 80g,20g,50g)	3,7
PN	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7

	PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	BOGATOBIAŁKOWA	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO
energia (kcal)	2 143	2 213	2 287	2 294	2 279
białko (g)	124	135,1	138	144,1	139,5
tłuszcze ogółem (g)	50,2	53,5	59	57,7	55,1
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	18	18,1	18,8	19	18,2
węglowodany ogółem (g)	310,1	313,2	325,1	310,4	328,3
mono i disacharydy (g)	58,9	56,2	56,8	57,9	56,3
błonnik (g)	35,1	35,1	53,8	39,2	49,9
sód	2033,9	2978,3	2229,2	1310	3198,8

PIĄTEK 17.07.2026 — **JADŁOSPIS Bukowiec**

	PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	papryka żółta	30g		dynia gotowana, kostka	30g		papryka żółta	30g		dynia gotowana, kostka	30g		dynia gotowana, kostka	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	serek kanapkowy	60g	7	serek kanapkowy	60g	7	serek kanapkowy	60g	7	serek kanapkowy	80g	7	serek kanapkowy	60g	7
	żywiecka plastry	60g		żywiecka plastry	60g		żywiecka plastry	60g		żywiecka plastry	60g		żywiecka plastry	60g	
2Ś							wafle ryżowe razowe	2 szt.		wafle ryżowe	2 szt.				
OBIAD	zupa fasolkowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny, cukinia 100g, ziemniaki 100g, fasolka zielona 50g)	300g	1,9	zupa fasolkowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny, cukinia 100g, ziemniaki 100g, fasolka zielona 50g)	300g	1,9	zupa fasolkowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny razowy, cukinia 100g, ziemniaki 100g, fasolka zielona 50g)	300g	1,9	zupa fasolkowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny, cukinia 100g, ziemniaki 100g, fasolka zielona 50g)	300g	1,9	zupa fasolkowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny, cukinia 100g, ziemniaki 100g, fasolka zielona 50g)	300g	1,9
	mintaj smażony z tymiankiem (mintaj 120g, tymianek, sól, olej rzepakowy 5g, jaja, mąka pszenna)	200g	1a, 3, 4	mintaj pieczony z tymiankiem (mintaj 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, olej rzepakowy 5g)	200g	4,9	mintaj smażony z tymiankiem (mintaj 120g, tymianek, sól, olej rzepakowy 5g, jaja, mąka pszenna razowa)	200g	1a, 3, 4	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
	ziemniaki z wody z koperkiem	200g		ziemniaki z wody z koperkiem	200g		ziemniaki z wody z koperkiem	200g		ziemniaki z wody z koperkiem	200g		ziemniaki z wody z koperkiem	200g	
	colesław (kapusta, marchew, majonez, zioła, sól, pieprz)	120g	3	burak tarty	120g		colesław (kapusta, marchew, majonez, zioła, sól, pieprz)	120g	3	burak tarty	120g		burak tarty	120g	
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
	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	
KOLACJA	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	
	sałatka z fasolą czerwoną, kukurydzą, twarogiem i jogurtem (fasola, kukurydza, twaróg chudy, jogurt naturalny, ogórek, paparyka, szczypior, makaron orzo)	100g	1a, 7	sałatka twarogowa z marchewką (twaróg chudy, jogurt naturalny, makaron orzo, marchew, ogórek bez skórki, pietruszka, koper)	100g	1a, 7	sałatka z fasolą czerwoną, kukurydzą, twarogiem i jogurtem (fasola, kukurydza, twaróg chudy, jogurt naturalny, ogórek, paparyka, szczypior, makaron orzo)	100g	1a, 7	sałatka twarogowa z marchewką (twaróg chudy, jogurt naturalny, makaron orzo, marchew, ogórek bez skórki, pietruszka, koper)	100g	1a, 7	sałatka twarogowa z marchewką (twaróg chudy, jogurt naturalny, makaron orzo, marchew, ogórek bez skórki, pietruszka, koper)	100g	1a, 7
	frankfurterka z wody	60g		frankfurterka z wody	60g		frankfurterka z wody	60g		frankfurterka z wody	60g		frankfurterka z wody	60g	
PM	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7

energia (kcal)	2 191	2 186	2 283	2 283	2 219
białko (g)	96,8	96,9	98,6	103,3	99,8
tłuszcze 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	3168,6

SOBOTA 18.07.2026

JADŁOSPIS Bukowiec

	PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY
ŚNIADANIE	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek kiszony	30g		marchew gotowana, kostka	30g		ogórek kiszony	30g		marchew gotowana, kostka	30g		marchew gotowana, kostka	30g	
	kiełki słonecznika	10g		kiełki słonecznika	10g		kiełki słonecznika	10g		kiełki słonecznika	10g		kiełki słonecznika	10g	
	pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, zioła, sól, pieprz)	100g	3	pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, zioła, sól, pieprz)	100g	3	pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, zioła, sól, pieprz)	100g	3	pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, zioła, sól, pieprz)	100g	3	pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, zioła, sól, pieprz)	100g	3
	szynka wiejska gotowana	60g		szynka wiejska gotowana	60g		szynka wiejska gotowana	60g		szynka wiejska gotowana	80g		szynka wiejska gotowana	60g	
2S							banan zielony	1szt		banan	1szt				
OBIAD	zupa pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki)	300g	1a,9	zupa pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki)	300g	1a,9	zupa pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny razowy 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki)	300g	1a,9	zupa pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki)	300g	1a,9	zupa jarzynowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki, zieminaki, marchew, pietruszka)	300g	1a,9
	wegański gulasz z soczewicy duszony w sosie pietruszkowym (soczewica 100g, marchew, cukinia, pomidory, papryka, pietruszka, koper)	200g		wegański gulasz z tofu duszony w sosie pietruszkowym (tofu naturalne 100g, marchew, cukinia, pomidory, pietruszka, koper)	200g		wegański gulasz z soczewicy duszony w sosie pietruszkowym (soczewica 100g, marchew, cukinia, pomidory, papryka, pietruszka, koper)	200g		wegański gulasz z tofu duszony w sosie pietruszkowym (tofu naturalne 100g, marchew, cukinia, pomidory, pietruszka, koper)	200g		wegański gulasz z tofu duszony w sosie pietruszkowym (tofu naturalne 100g, marchew, cukinia, pomidory, pietruszka, koper)	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, olej rzepakowy, zioła, sól	120g	9	seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, zioła	120g	9	surówka z selera i jabłka, olej rzepakowy, zioła, sól	120g	9	seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, zioła	120g	9	seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, zioła	120g	9
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
KOLACJA	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek zielony	30g		pasta z marchewki z pietruszką (marchew, pietruszka nać, sól, olej)	30g		ogórek zielony	30g		pasta z marchewki z pietruszką (marchew, pietruszka nać, sól, olej)	30g		pasta z marchewki z pietruszką (marchew, pietruszka nać, sól, olej)	30g	
	roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g	
	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7
	naleśnik parowany z mięsem mielonym i warzywami (mąka pszenna 50g, jaja 60g, mielone z kurczaka 20g, sr żółty 30g, cukinia 30g, oliwki czarne, papryka czerwona)	200g	1a,3,7	naleśnik parowany z mięsem mielonym i warzywami (mąka pszenna 50g, jaja 60g, mielone z kurczaka 20g, ser żółty odtłuszczony 30g, cukinia 30g, oliwki czarne)	200g	1a,3,7	naleśnik parowany z mięsem mielonym i warzywami (mąka pszenna razowa 50g, jaja 60g, mielone z kurczaka 20g, ser żółty 30g, cukinia 30g, oliwki czarne, papryka czerwona)	200g	1a,3,7	naleśnik parowany z mięsem mielonym i warzywami (mąka pszenna 50g, jaja 60g, mielone z kurczaka 20g, ser żółty 30g, cukinia 30g, oliwki czarne, papryka czerwona)	200g	1a,3,7	naleśnik parowany z mięsem mielonym i warzywami (mąka pszenna 50g, jaja 60g, mielone z kurczaka 20g, ser żółty odtłuszczony 30g, cukinia 30g)	200g	1a,3,7
PN	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7

	PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	BOGATOBIAŁKOWA	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO
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
sód	2497,6	3402,7	3050,7	2256,3	3560,5

NIEDZIELA 19.07.2026 — **JADŁOSPIS Bukowiec**

	PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY
ŚNIADANIE	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
	masło extra	10g	7	masło extra	10g		masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek kiszony	30g		dynia gotowana, kostka	30g		ogórek kiszony	30g		dynia gotowana, kostka	30g		dynia gotowana, kostka	30g	
	miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g	
	serek wiejski z koperkiem	100g	7	serek wiejski z koperkiem	100g	7	serek wiejski z koperkiem	100g	7	serek wiejski z koperkiem	100g	7	serek wiejski z koperkiem	100g	7
	szynka wieprzowa parzona	60g		szynka wieprzowa parzona	60g		szynka wieprzowa parzona	60g		szynka wieprzowa parzona	80g		szynka wieprzowa parzona	60g	
2śn							mus owocowy b/c	200g		mus owocowy	200g				
OBIAD	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 klopsiki w sosie (łopatka wieprzowa mielona 120g, słodka papryka, jaja, bułka pszenna, zioła, olej rzepakowy)	150g	1a,3	pieczone klopsiki w sosie (łopatka wieprzowa mielona 120g, słodka papryka, jaja, bułka pszenna, zioła, olej rzepakowy)	150g	1a,3	pieczone klopsiki w sosie (łopatka wieprzowa mielona 120g, słodka papryka, jaja, bułka pszenna, zioła, olej rzepakowy)	150g	1a,3	pieczone klopsiki w sosie (łopatka wieprzowa mielona 120g, słodka papryka, jaja, bułka pszenna, zioła, olej rzepakowy)	150g	1a,3	pieczone klopsiki w sosie (łopatka wieprzowa mielona 120g, słodka papryka, jaja, bułka pszenna, zioła, olej rzepakowy)	150g	1a,3
	ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g	
	ogórek kiszony z cebulą (ogórek, cebula, olej, pietruszka nać, sól, pieprz)	120g		kafafior z wody	120g		ogórek kiszony z cebulą (ogórek, cebula, olej, pietruszka nać, sól, pieprz)	120g		kafafior z wody	120g		kafafior z wody	120g	
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
KOLACJA	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	papryka zielona	30g		pasta z dyni i marchwii (dynia, marchew gotowane, sól, pietruszka nać, olej)	30g		papryka zielona	30g		pasta z dyni i marchwii (dynia, marchew gotowane, sól, pietruszka nać, olej)	30g		pasta z dyni i marchwii (dynia, marchew gotowane, sól, pietruszka nać, olej)	30g	
	sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g	
	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7
	pasta rybna z makreli (makrela w sosie własnym, ser sałatkowy odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)	100g (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	pasta rybna z makreli (makrela w sosie własnym, ser sałatkowy odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)	100g (70g, 20g,5g,5g)	3,4
PN	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

	PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	BOGATOBIAŁKOWA	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO
energia (kcal)	2 133	2 111	2 225	2 232	2 162
białko (g)	117,5	117,3	119,2	126,3	120,4
tłuszcze ogółem (g)	62,5	63	68,8	67,1	64,4
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	25,5	25,3	26,1	26,1	25,5
węglowodany ogółem (g)	284,7	284,2	306,4	292,1	296,1
mono i disacharydy (g)	51,6	52,6	54	50,7	53,5
błonnik (g)	30,5	29,9	48,3	34,3	41,7
sód	2333,3	3 240,80	2503,4	1441,3	3 419,90

PONIEDZIAŁEK 20.07.2026 — **JADŁOSPIS Bukowiec**

	PODSTAWOWA		ALER	ŁATWOSTRAWNA		ALER	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALER	BOGATOBIAŁKOWA		ALER	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALER
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	papryka konserwowa	30g		marchew z wody, kostka	30g		papryka konserwowa	30g		marchew z wody, kostka	30g		marchew z wody, kostka	30g	
	miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g	
	serek kanapkowy bazyliowy	80g	7	serek kanapkowy bazyliowy	80g	7	serek kanapkowy bazyliowy	80g	7	serek kanapkowy bazyliowy	80g	7	serek kanapkowy bazyliowy	80g	7
	szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g	
zł							sok pomidorowy	150ml		sok pomidorowy	150ml				
OBIAD	barszcz czerwony (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki)	300g	9	barszcz czerwony (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki)	300g	9	jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, pietruszka, seler, kalafior 50g, fasolka zielona 50g, ziemniaki 50g)	300g	9	barszcz czerwony (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki)	300g	9	barszcz czerwony (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki)	300g	9
	polędwica z indyka pieczona w rękawie w sosie szparagowym (mięso drobiowe 120g, szparagi, olej rzepakowy, zioła)	150g		polędwica z indyka pieczona w rękawie w sosie szparagowym (mięso drobiowe 120g, szparagi, olej rzepakowy, zioła)	150g		polędwica z indyka pieczona w rękawie w sosie szparagowym (mięso drobiowe 120g, szparagi, olej rzepakowy, zioła)	150g		polędwica z indyka pieczona w rękawie w sosie szparagowym (mięso drobiowe 120g, szparagi, olej rzepakowy, zioła)	150g		polędwica z indyka pieczona w rękawie w sosie szparagowym (mięso drobiowe 120g, szparagi, olej rzepakowy, zioła)	150g	
	ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g	1a
	surówka z cukinii i marchewki z koperkiem, olej rzepakowy, zioła, sól, sok z cytryny	120g		brokuł z wody	120g		surówka z cukinii i marchewki z koperkiem, olej rzepakowy, zioła, sól, sok z cytryny	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
KOLACJA	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	
	fromage	60g	7	fromage	60g	7	fromage	60g	7	fromage	60g	7	fromage	60g	7
	polędwica z warzywami	60g		polędwica z warzywami	60g		polędwica z warzywami	60g		polędwica z warzywami	60g		polędwica z warzywami	60g	
zł	maślanka	150ml	7	maślanka	150ml	7	maślanka	150ml	7	maślanka	150ml	7	maślanka	150ml	7

energia (kcal)	2 143	2 213	2 287	2 294	2 279
białko (g)	124	135,1	138	144,1	139,5
tłuszcze ogółem (g)	50,2	53,5	59	57,7	55,1
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	18	18,1	18,8	19	18,2
węglowodany ogółem (g)	310,1	313,2	325,1	310,4	328,3
mono i disacharydy (g)	58,9	56,2	56,8	57,9	56,3
błonnik (g)	35,1	35,1	53,8	39,2	49,9
sód	2033,9	2978,3	2229,2	1310	3198,8

WTOREK 21.07.2026 — **JADŁOSPIS Bukowiec**

	PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek zielony	30g		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
ŚNIADANIE							jabłko	150g		jabłko	150g				
OBIAD	selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny 150g)	300g	1a,3,9	selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny 150g)	300g	1a,3,9	selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny razowy 150g)	300g	1a,3,9	selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny 150g)	300g	1a,3,9	selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny 150g)	300g	1a,3,9
	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	
KOLACJA	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	papryka żółta	30g		pasta z cukinii z tymiankiem (cukinia, tymianek, olej, sól, pieprz)	30g		papryka żółta	30g		pasta z cukinii z tymiankiem (cukinia, tymianek, olej, sól, pieprz)	30g		pasta z cukinii z tymiankiem (cukinia, tymianek, olej, sól, pieprz)	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7
	pasta rybna (szprotka w sosie pomidorowym 60g, natka pietruszki, sól)	60g	4	pasta rybna (szprotka w sosie pomidorowym 60g, natka pietruszki)	60g	4	pasta rybna (szprotka w sosie pomidorowym 60g, natka pietruszki)	60g	4	pasta rybna (szprotka w sosie pomidorowym 60g, natka pietruszki)	60g	4	pasta rybna (szprotka w sosie własnym 60g, natka pietruszki)	60g	4
	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7

energia (kcal)	2 144	2 123	2 216	2 228	2 226
białko (g)	108,4	108,2	107,1	114,2	112,8
tłuszcze ogółem (g)	74,1	74,6	77,6	76,4g	77,5
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

ŚRODA 22.07.2026 — **JADŁOSPIS Bukowiec**

	PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	papryka konserwowa	30g		marchewka baby z wody	30g		papryka konserwowa	30g		marchewka baby z wody	30g		marchewka baby z wody	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	kiełkasa parówkowa z wody	120g		kiełkasa parówkowa z wody	120g		kiełkasa parówkowa z wody	120g		kiełkasa parówkowa z wody	120g		kiełkasa parówkowa z wody	120g	
	ser żółty	60g	7	ser żółty odtłuszczony	60g	7	ser żółty	60g	7	ser żółty	80g	7	ser żółty odtłuszczony	60g	7
ŚN							wafle ryżowe razowe	2 szt.		wafle ryżowe	2 szt.				
OBIAD	zupa z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, pietruszka 50g, seler 20g, pietruszka nać)	300g	9	zupa z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, pietruszka 50g, seler 20g, pietruszka nać)	300g	9	zupa z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, pietruszka 50g, seler 20g, pietruszka nać)	300g	9	zupa z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, pietruszka 50g, seler 20g, pietruszka nać)	300g	9	zupa z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, pietruszka 50g, seler 20g, pietruszka nać)	300g	9
	pierogi z mięsem z wody z karmelizowaną cebulką (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, mięso wieprzowe mielone 50g, zioła, cebula)	200g	1a,3	pierogi z mięsem z wody (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, mięso wieprzowe mielone 50g, zioła)	200g	1a,3	pierogi z mięsem z wody (mąka pszenna razowa 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, mięso wieprzowe mielone 50g, zioła, cebula)	200g	1a,3	pierogi z mięsem z wody (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, mięso wieprzowe mielone 50g, zioła)	200g	1a,3	pierogi z mięsem z wody (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, mięso wieprzowe mielone 50g, zioła)	200g	1a,3
	bukiet warzyw z wody	120g		bukiet warzyw z wody	120g		bukiet warzyw z wody	120g		bukiet warzyw z wody	120g		bukiet warzyw z wody	120g	
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
KOLACJA	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	rzodkiewka	30g		pasta z pieczonego buraka (burak, olej, sól, pietruszka nać)	30g		rzodkiewka	30g		pasta z pieczonego buraka (burak, olej, sól, pietruszka nać)	30g		pasta z pieczonego buraka (burak, olej, sól, pietruszka nać)	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	twaróg półtłusty w plastrach	100g	7	twaróg półtłusty w plastrach	100g	7	twaróg półtłusty w plastrach	100g	7	twaróg półtłusty w plastrach	100g	7	twaróg półtłusty w plastrach	100g	7
	szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g	
PN	maślanka	150g	7	maślanka	150g	7	maślanka	150g	7	maślanka	150g	7	maślanka	150g	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

CZWARTEK 23.07.2026 — **JADŁOSPIS Bukowiec**

	PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek zielony	30g		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	
2S							jabłko	150g		jabłko	150g				
OBIAD	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
	kieszonki drobiowe duszone w sosie koperkowym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, odtłuszczony ser żółty, szpinak, olej rzepakowy, koper, sól, zioła)	200g	7,9	kieszonki drobiowe duszone w sosie koperkowym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, odtłuszczony ser żółty, szpinak, olej rzepakowy, koper, sól, zioła)	200g	7,9	kieszonki drobiowe duszone w sosie koperkowym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, odtłuszczony ser żółty, szpinak, olej rzepakowy, koper, sól, zioła)	200g	7,9	kieszonki drobiowe duszone w sosie koperkowym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, odtłuszczony ser żółty, szpinak, olej rzepakowy, koper, sól, zioła)	200g	7,9	kieszonki drobiowe duszone w sosie koperkowym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, odtłuszczony ser żółty, szpinak, olej rzepakowy, koper, sól, zioła)	200g	7,9
	kasza bulgur	150g	1a	kasza bulgur	150g	1a	kasza bulgur	150g	1a	kasza bulgur	150g	1a	kasza bulgur	150g	1a
	tarta marchewka 50g z jabłkiem 50g, z sokiem z cytryny z natką pietruszki, olej rzepakowy	`120g		tarta marchewka 50g z jabłkiem 50g, z sokiem z cytryny z natką pietruszki, olej rzepakowy	120g		tarta marchewka 50g z jabłkiem 50g, z sokiem z cytryny z natką pietruszki, olej rzepakowy	120g		tarta marchewka 50g z jabłkiem 50g, z sokiem z cytryny z natką pietruszki, olej rzepakowy	120g		tarta marchewka 50g z jabłkiem 50g z natką pietruszki, olej rzepakowy	120g	
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
KOLACJA	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, zioła, olej)	30g		ogórek zielony	30g		pasta z pieczonej dynii i marchewki (dynia, marchew, zioła, olej)	30g		pasta z pieczonej dynii i marchewki (dynia, marchew, zioła, 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 naturalny 50g)	250g	3,4,7	sałatka ryżowa (ryż biały 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na twardo 60g, ogórkiem kiszonym 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g)	250g	3,4,7	sałatka ryżowa (ryż brązowy 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na twardo 60g, ogórkiem kiszonym 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g)	250g	3,4,7	sałatka ryżowa (ryż biały 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na miękko 60g, ogórkiem kiszonym 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g)	250g	3,4,7	sałatka ryżowa (ryż biały 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na twardo 60g, ogórkiem kiszonym 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g)	250g	3,4,7
	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7
PN	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7

energia (kcal)	2 195	2 169	2 288	2 295	2 229
białko (g)	106,5	106,1	108,3	114,2	109,4
tłuszcze ogółem (g)	68,4	68,7	74,6	73,2	70,1
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 24.07.2026 — **JADŁOSPIS Bukowiec**

	PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	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
2Ś							jabłko	150g		jabłko	150g				
OBIAD	zupa z zielonego groszku (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, groszek zielony 50g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, nać)	300g	9	zupa z zielonego groszku (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, groszek zielony 50g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, nać)	300g	9	zupa z zielonego groszku (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, groszek zielony 50g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, nać)	300g	9	zupa z zielonego groszku (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, groszek zielony 50g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, nać)	300g	9	zupa jarzynowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki, zieminaki, marchew, pietruszka)	300g	1a,9
	smażony dorsz (dorsz 120g, jaja, mąka pszenna, cytryna, pieprz, tymianek, sól)	200g	3,4	pieczony dorsz (dorsz 120g, jaja, mąka pszenna, cytryna, pieprz, tymianek, sól)	200g	3,4	smażony dorsz (dorsz 120g, jaja, mąka pszenna, cytryna, pieprz, tymianek, sól)	200g	3,4	pieczony dorsz (dorsz 120g, jaja, mąka pszenna, cytryna, pieprz, tymianek, sól)	200g	4,9	pieczony dorsz (dorsz 120g, jaja, mąka pszenna, cytryna, pieprz, tymianek, sól)	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	
KOLACJA	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, zioła)	30g		ogórek zielony	30g		pasta z pieczonej dynii i marchewki (dynia, marchew, sól, olej, zioła)	30g		pasta z pieczonej dynii i marchewki (dynia, marchew, sól, olej, zioła)	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	
PN	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
tłuszcze 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

SOBOTA 25.07.2026

JADŁOSPIS Bukowiec

	PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY
	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek kiszony	30g		marchew baby, gotowana	30g		ogórek kiszony	30g		marchew baby, gotowana	30g		marchew baby, gotowana	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	serek wiejski	80g	7	serek wiejski	80g	7	serek wiejski	80g	7	serek wiejski	80g	7	serek wiejski	80g	7
	szynka wieprzowa parzona	80g		szynka wieprzowa parzona	80g		szynka wieprzowa parzona	80g		szynka wieprzowa parzona	80g		szynka wieprzowa parzona	80g	
ŚN							gruszka	150g		gruszka	150g				
OBIAD	zupa ogórkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ogórek kiszony 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła)	300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła)	300g	9	zupa ogórkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ogórek kiszony 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła)	300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła)	300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła)	300g	9
	letnie risotto z warzywami (ryż 90g, kalafior, tofu naturalne 50g, pomidor, cukinia, młoda marchew, cebula, koper, zioła, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,)	300g	9	letnie risotto z warzywami (ryż 90g, kalafior, tofu naturalne 50g, pomidor, cukinia, młoda marchew, cebula, koper, zioła, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,)	300g	9	letnie risotto z warzywami (ryż 90g, kalafior, tofu naturalne 50g, pomidor, cukinia, młoda marchew, cebula, koper, zioła, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,)	300g	9	letnie risotto z warzywami (ryż 90g, kalafior, tofu naturalne 50g, pomidor, cukinia, młoda marchew, cebula, koper, zioła, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,)	300g	9	letnie risotto z warzywami (ryż 90g, kalafior, tofu naturalne 50g, pomidor, cukinia, młoda marchew, cebula, koper, zioła, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,)	300g	9
	surówka z selera i jabłka, olej rzepakowy, zioła, sól	120g	9	seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, zioła	120g	9	surówka z selera i jabłka, olej rzepakowy, zioła, sól	120g	9	seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, zioła	120g	9	seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, zioła	120g	9
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
KOLACJA	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek zielony	30g		burak plastry	30g		ogórek zielony	30g		burak plastry	30g		burak plastry	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	szynka z indyka kanapkowa	60g		szynka z indyka kanapkowa	60g		szynka z indyka kanapkowa	60g		szynka z indyka kanapkowa	60g		szynka z indyka kanapkowa	60g	
	sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie (marchew 20g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, szynka drobiowa gotowana 50g, jogurt naturalny 20g, sól, pieprz, zioła)	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, zioła)	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, zioła)	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, zioła)	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, zioła)	100g	7
PN	jogurt naturalny pitny	150g	7	jogurt naturalny pitny	150g	7	jogurt naturalny pitny	150g	7	jogurt naturalny pitny	150g	7	jogurt naturalny pitny	150g	7

energia (kcal)	2 295	2 279	2 254	2 301	2 212
białko (g)	104,3	104,3	107,4	116	107,2
tłuszcze ogółem (g)	96,9	97,5	90,8	92,9	86,5
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	36,5	36,4	29	32,3	28,4
węglowodany ogółem (g)	255,3	255,9	270,2	255,3	260
mono i disacharydy (g)	57,5	58,5	51,1	57,2	58,8
błonnik (g)	18,5	18,3	35,7	21	29,2
sód	3001	3906,1	3790,8	2622	4062,6

NIEDZIELA 26.07.2026 — **JADŁOSPIS Bukowiec**

	PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY
	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
	masło extra	10g	7	masło extra	10g		masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	papryka zółta	30g		plastry buraka z zieloną pietruszką	30g		papryka zółta	30g		plastry buraka z zieloną pietruszką	30g		plastry buraka z zieloną pietruszką	30g	
	miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g	
	serek kanapkowy z ziołami	100g	7	serek kanapkowy z ziołami	100g	7	serek kanapkowy z ziołami	100g	7	serek kanapkowy z ziołami	100g	7	serek kanapkowy z ziołami	100g	7
	szynka wieprzowa konserwowa	60g		szynka wieprzowa parzona	60g		szynka wieprzowa konserwowa	60g		szynka wieprzowa konserwowa	60g		szynka wieprzowa parzona	60g	
2Ś							jabłko	150g		jabłko	150g				
OBIAD	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	9,1	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	9,1	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem ryżowym 150g	300g	9,1	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	9,1	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g	300g	9,1
	trybowane udko kurczaka duszone w sosie miodowo-czosnkowym (mięso z kurczaka 100g, liście szpinaku, mąka pszenna, por, sól, pieprz, olej rzepakowy, miód, czosnek, słodka	200g	1a	trybowane udko kurczaka duszone w warzywnym (mięso z kurczaka 100g, liście szpinaku, mąka pszenna, por, marchew, pietruszka, sól, pieprz, olej rzepakowy)	200g	1a	trybowane udko kurczaka duszone w sosie miodowo-czosnkowym (mięso z kurczaka 100g, liście szpinaku, mąka pszenna, por, sól, pieprz, olej rzepakowy, miód, czosnek, słodka	200g	1a	trybowane udko kurczaka duszone w warzywnym (mięso z kurczaka 100g, liście szpinaku, mąka pszenna, por, marchew, pietruszka, sól, pieprz, olej rzepakowy)	200g	1a	trybowane udko kurczaka duszone w warzywnym (mięso z kurczaka 100g, liście szpinaku, mąka pszenna, por, marchew, pietruszka, sól, pieprz, olej rzepakowy)	200g	1a
	puree z ziemniaka i selera	200g	9	puree z ziemniaka i selera	200g	9	ziemniak z wody	200g		puree z ziemniaka i selera	200g	9	puree z ziemniaka i selera	200g	9
	mizeria na jogurcie (ogórek 100g, jogurt naturalny 20g)	120g	7	bukiet warzyw z wody	120g		mizeria na jogurcie (ogórek 100g, jogurt naturalny 20g)	120g	7	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	
KOLACJA	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek zielony	30g		pasta z marchewki z pietruszką (marchew, pietruszka nać, sól, olej)	30g		ogórek zielony	30g		pasta z marchewki z pietruszką (marchew, pietruszka nać, sól, olej)	30g		pasta z marchewki z pietruszką (marchew, pietruszka nać, sól, olej)	30g	
	roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g	
	szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g	
	naleśnik na parze z twarogiem i owocami (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy, twaróg półtłusty 50g, borówki 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 owocami (mąka pszenna razowa 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy, twaróg półtłusty 50g, borówki 30g)	150g	1,3,7	naleśnik na parze z twarogiem i dżemem (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy, twaróg półtłusty 50g, dżem 30g)	150g	1,3,7	naleśnik na parze z twarogiem i dżemem (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy, twaróg półtłusty 50g, dżem bez pestek 30g)	150g	1,3,7
PN	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

	PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	BOGATOBIAŁKOWA	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO
energia (kcal)	2 149	2 133	2 239	2 246	2 183
białko (g)	111,6	111,6	111,9	118,7	114,7
tłuszcze ogółem (g)	65,7	66,3	70,5	68,7	67,6
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	21,2	21,1	21,6	21,7	21,3
węglowodany ogółem (g)	285,5	286,1	311,5	297,2	298
mono i disacharydy (g)	54	55	48,3	54,4	55,9
błonnik (g)	26,1	25,9	43,9	29,3	37,8
sód	1969,5	2274,6	1888,2	1999,7	2453,7

PONIEDZIAŁEK 27.07.2026 — **JADŁOSPIS Bukowiec** — Cateringo

	PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	papryka żółta	30g		marchew w plastekach gotowana	30g		papryka żółta	30g		marchew w plastekach gotowana	30g		marchew w plastekach gotowana	30g	
	miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g	
	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	80g	7	mozzarella plastry	60g	7
	fritata (jaja, cukinie, szpinak, olej, zioła, sól, pieprz)	120g	3	fritata (jaja, cukinie, szpinak, olej, zioła, sól, pieprz)	120g	3	fritata (jaja, cukinie, szpinak, olej, zioła, sól, pieprz)	120g	3	fritata (jaja, cukinie, szpinak, olej, zioła, sól, pieprz)	120g	3	fritata (jaja, cukinie, szpinak, olej, zioła, sól, pieprz)	120g	3
2S							mus owocowy b/c	200g		mus owocowy	200g				
OBIAD	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
	mielony duszony w sosie warzywnym (mięso z indyka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, zioła, sól, pieprz, bułka tarta)	200g	1a,9	mielony duszony w sosie warzywnym (mięso z indyka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, zioła, sól, pieprz, bułka tarta)	200g	1a,9	mielony duszony w sosie warzywnym (mięso z indyka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, zioła, sól, pieprz, bułka tarta)	200g	1a,9	mielony duszony w sosie warzywnym (mięso z indyka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, zioła, sól, pieprz, bułka tarta)	200g	1a,9	mielony duszony w sosie warzywnym (mięso z indyka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, zioła, sól, pieprz, bułka tarta)	200g	1a,9
	ziemniaki	200g		ziemniaki	200g		ziemniaki	200g		ziemniaki	200g		ziemniaki	200g	
	sałatka (sałata zielona, marchew, ogórek zielony, sos vinegret, olej rzepakowy, zioła)	120g		tarty burak (olej rzepakowy, zioła, sól)	120g		sałatka (sałata zielona, marchew, ogórek zielony, sos vinegret, olej rzepakowy, zioła)	120g		tarty burak (olej rzepakowy, zioła, sól)	120g		tarty burak (olej rzepakowy, zioła, 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
KOLACJA	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek zielony	30g		pasta z pieczonej dyni (dynia, pietruszka nać, sól, olej)	30g		ogórek zielony	30g		pasta z pieczonej dyni (dynia, pietruszka nać, sól, olej)	30g		pasta z pieczonej dyni (dynia, pietruszka nać, sól, olej)	30g	
	szpinak liście	10g		szpinak liście	10g		szpinak liście	10g		szpinak liście	10g		szpinak liście	10g	
	szynka drobiowa kanapkowa	60g		szynka drobiowa kanapkowa	60g		szynka drobiowa kanapkowa	60g		szynka drobiowa kanapkowa	80g		szynka drobiowa kanapkowa	60g	
	pasta z twarogu (twaróg, jogurt, zioła, sól, pieprz)	60g	7	pasta z twarogu (twaróg, jogurt, zioła, sól, pieprz)	60g	7	pasta z twarogu (twaróg, jogurt, zioła, sól, pieprz)	60g	7	pasta z twarogu (twaróg, jogurt, zioła, sól, pieprz)	60g	7	pasta z twarogu (twaróg, jogurt, zioła, sól, pieprz)	60g	7
PN	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7

	PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	BOGATOBIAŁKOWA	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO
energia (kcal)	2 127	2 196	2 199	2 191	2 166
białko (g)	95,3	95,1	95,5	102,5	98,2
tłuszcze ogółem (g)	67,8	69,3	68,2	69	69,6
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	20,7	20,6	21,1	21,4	20,8
węglowodany ogółem (g)	305,4	304,9	322,2	308,1	316,8
mono i disacharydy (g)	51,8	52,8	47,5	54,2	53,7
błonnik (g)	38,8	38,1	55	40,9	49,9
sód	1907,3	2814,8	2423,8	1472,4	2993,9

WTOREK 28.07.2026 — **JADŁOSPIS Bukowiec**

	PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY
ŚNIADANIE	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek zielony	30g		marchew baby z wody	30g		ogórek zielony	30g		marchew baby z wody	30g		marchew baby z wody	30g	
	roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	szynka gotowana z indyka	60g		szynka gotowana z indyka	60g		szynka gotowana z indyka	60g		szynka gotowana z indyka	60g		szynka gotowana z indyka	60g	
	serek grani z koperkiem	80g	7	serek grani z koperkiem	80g	7	serek grani z koperkiem	80g	7	serek grani z koperkiem	80g	7	serek grani z koperkiem	80g	7
2Ś							jabłko	1szt		jabłko	1szt				
OBIAD	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper,marchew, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła, kasza jęczmienna 100g)	300g	1c,9	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper,marchew, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła, kasza jęczmienna 100g)	300g	1c,9	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper,marchew, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła, kasza jęczmienna 100g)	300g	1c,9	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper,marchew, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła, kasza jęczmienna 100g)	300g	1c,9	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper,marchew, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła, kasza jęczmienna 100g)	300g	1c,9
	potrawka z kurczka w sosie własnym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła)	200g	1a,9	potrawka z kurczka w sosie własnym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła)	200g	1a,9	potrawka z kurczka w sosie własnym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła)	200g	1a,9	potrawka z kurczka w sosie własnym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła)	200g	1a,9	potrawka z kurczka w sosie własnym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła)	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 rzodkiewki i ogórka (rzodkiewka, ogórek zielony, jogurt naturalny, koper, sok z cytryny, sól, pieprz)	120g	7	seler duszony z jabłkiem (olej rzepakowy, zioła, pieprz)	120g	9	surówka z rzodkiewki i ogórka (rzodkiewka, ogórek zielony, jogurt naturalny, koper, sok z cytryny, sól, pieprz)	120g	7	seler duszony z jabłkiem (olej rzepakowy, zioła, pieprz)	120g	9	seler duszony (olej rzepakowy, zioła, pieprz)	120g	9
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
KOLACJA	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek zielony	30g		plastry pieczonego buraka	30g		ogórek zielony	30g		plastry pieczonego buraka	30g		plastry pieczonego buraka	30g	
	miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g	
	ser żółty	80g	7	ser żółty odtłuszczony	80g	7	ser żółty	80g	7	ser żółty	80g	7	ser żółty odtłuszczony	80g	7
	parówka wieprzowa z wody	60g		parówka wieprzowa z wody	60g		parówka wieprzowa z wody	60g		parówka wieprzowa z wody	60g		parówka wieprzowa z wody	60g	
PN	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7

	PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	BOGATOBIAŁKOWA	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO
energia (kcal)	2 043	2 003	2 007	2 194	2 079
białko (g)	94	95,1	98	104,1	89,5
tłuszcze ogółem (g)	50,2	53,5	59	57,7	55,1
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

ŚRODA 29.07.2026 — **JADŁOSPIS Bukowiec**

	PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY
	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek zielony	30g		burak gotowany, kostka	30g		ogórek zielony	30g		burak gotowany, kostka	30g		burak gotowany, kostka	30g	
	miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g	
	pasta jajeczna na majonezie (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, nać, sól, pieprz)	100g	3, 10	pasta jajeczna na majonezie (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, nać, sól, pieprz)	100g	3, 10	pasta jajeczna na majonezie (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, nać, sól, pieprz)	100g	3, 10	pasta jajeczna na majonezie (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, nać, sól, pieprz)	100g	3, 10	pasta jajeczna na majonezie (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, nać, sól, pieprz)	100g	3, 10
	polędwica drobiowa	60g		polędwica drobiowa	60g		polędwica drobiowa	60g		polędwica drobiowa	60g		polędwica drobiowa	60g	
2S							gruszka	1szt		gruszka	1szt				
OBIAD	zupa ryżowa z marchewką i kurczakiem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kurczak, marchew, ziemniaki, seler, por, sól, pieprz, pietruszka nać)	300g	9	zupa ryżowa z marchewką i kurczakiem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kurczak, marchew, ziemniaki, seler, por, sól, pieprz, pietruszka nać)	300g	9	zupa ryżowa z marchewką i kurczakiem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kurczak, marchew, ziemniaki, seler, por, sól, pieprz, pietruszka nać)	300g	9	zupa ryżowa z marchewką i kurczakiem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kurczak, marchew, ziemniaki, seler, por, sól, pieprz, pietruszka nać)	300g	9	zupa ryżowa z marchewką i kurczakiem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kurczak, marchew, ziemniaki, seler, por, sól, pieprz, pietruszka nać)	300g	9
	trybowane 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	trybowane 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	duszone udko z kurczaka (kurczak udko 120g, pietruszka nać, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, zioła)	150g	9
	placek cukiniowo-ziemniaczany pieczony (ziemniaki, cukinia, mąka pszenna, jaja, sól, pieprz)	200g	1a, 3	ziemniaki z koperkiem	200g		placek cukiniowo-ziemniaczany pieczony (ziemniaki, cukinia, mąka pszenna, jaja, sól, pieprz)	200g	1a, 3	ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g	
	kalafior z wody	120g	7	kalafior z wody	120g		kalafior z wody	120g	7	kalafior z wody	120g		kalafior z wody	120g	
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
KOLACJA	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek kiszony	30g		marchew gotowana, kostka	30g		ogórek kiszony	30g		marchew gotowana, kostka	30g		marchew gotowana, kostka	30g	
	rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g	
	pasta rybna (szprot w pomidorach)	60g	4	pasta rybna (szprot w sosie własnym)	60g	4	pasta rybna (szprot w pomidorach)	60g	4	pasta rybna (szprot w pomidorach)	60g	4	pasta rybna (szprot w sosie własnym)	60g	4
	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7
PN	jogurt pitny naturalny	150ml	7	jogurt pitny naturalny	150ml	7	jogurt pitny naturalny	150ml	7	jogurt pitny naturalny	150ml	7	jogurt pitny naturalny	150ml	7

	PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	BOGATOBIAŁKOWA	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO
energia (kcal)	2 136	2 106	2 219	2 217	2 192
białko (g)	99,6	99,2	98,4	104,5	103,8
tłuszcze ogółem (g)	61	60,5	64,4	62,1	61,3
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	25,1	24,8	25,5	25,5	24,1
weglowodany ogółem (g)	312,4	312,5	340,1	325,8	332,9
mono i disacharydy (g)	58,7	57,9	54,6	59,5	56,5
błonnik (g)	32,1	31,8	47	33,2	43,8
sód	2625,8	3411,5	3780,6	2747,8	3633,1

CZWARTEK 30.07.2026 — **JADŁOSPIS Bukowiec**

	PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	papryka 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	
2S							sok wielowarzywny	200ml		sok wielowarzywny	200ml				
OBIAD	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper,marchew, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła, kasza jęczmienna 100g)	300g	1c,9	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper,marchew, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła, kasza jęczmienna 100g)	300g	1c,9	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper,marchew, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła, kasza jęczmienna 100g)	300g	1c,9	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper,marchew, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła, kasza jęczmienna 100g)	300g	1c,9	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper,marchew, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła, kasza jęczmienna 100g)	300g	1c,9
	schabowy (schab 120g, bułka tarta, mleko, jaja, sól, pieprz, olej)	200g	1a, 3, 7	pieczona pierś z kurczaka (filet z kurczaka 120g, pieprz, sól, zioła)	200g		schabowy (schab 120g, bułka tarta, mleko, jaja, sól, pieprz, olej)	200g	1a, 3, 7	pieczona pierś z kurczaka (filet z kurczaka 120g, pieprz, sól, zioła)	200g		pieczona pierś z kurczaka (filet z kurczaka 120g, pieprz, sól, zioła)	200g	
	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	
KOLACJA	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek zielony	30g		pasta z młodej marchewki z natką pietruszki (marchew, pietruszka nać, sól, olej)	30g		ogórek zielony	30g		pasta z młodej marchewki z natką pietruszki (marchew, pietruszka nać, sól, olej)	30g		pasta z młodej marchewki z natką pietruszki (marchew, pietruszka nać, sól, olej)	30g	
	miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g	
	serek fromage	60g	7	serek fromage	80g	7	serek fromage	60g	7	serek fromage	80g	7	serek fromage	80g	7
	polędwica sopocka	60g		polędwica sopocka	60g		polędwica sopocka	60g		polędwica sopocka	60g		polędwica sopocka	60g	
PN	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7

energia (kcal)	2 246	2 230	2 299	2 306	2 280
białko (g)	132,6	132,6	134,3	140,4	135,7
tłuszcze ogółem (g)	58,6	59,2	64,4	63,1	60,5
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	30,2	30,1	30,8	31	30,3
węglowodany ogółem (g)	301,2	301,8	313,7	299	313,7
mono i disacharydy (g)	50,2	51,2	49,1	50,2	52,1
błonnik (g)	25,9	25,7	42,3	27,7	37,6
sód	2591,8	3496,9	2759,7	1840,4	3676

PIĄTEK 31.07.2026 — **JADŁOSPIS Bukowiec**

	PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	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	
2ś							wafle ryżowe razowe	2 szt.		wafle ryżowe	2 szt.				
OBIAD	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
	ryba po grecku (mintaj 120g, pietruszka 50g, marchew 120g, seler korzeń 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, por, koncentrat pomidorowy, sól, zioła)	200g	1a,9	ryba po grecku (mintaj 120g, pietruszka 50g, marchew 120g, seler korzeń 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, por, koncentrat pomidorowy, sól, zioła)	200g	1a,9	ryba po grecku (mintaj 120g, pietruszka 50g, marchew 120g, seler korzeń 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, por, koncentrat pomidorowy, sól, zioła)	200g	1a,9	ryba po grecku (mintaj 120g, pietruszka 50g, marchew 120g, seler korzeń 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, por, koncentrat pomidorowy, sól, zioła)	200g	1a,9	ryba po grecku (mintaj 120g, pietruszka 50g, marchew 120g, seler korzeń 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, por, koncentrat pomidorowy, sól, zioła)	200g	1a,9
	ryż biały	150g		ryż biały	150g		ryż brązowy	150g		ryż biały	150g		ryż biały	150g	
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
KOLACJA	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, 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
PN	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7

	PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	BOGATOBIAŁKOWA	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO
energia (kcal)	2 195	2 169	2 288	2 295	2 229
białko (g)	106,5	106,1	108,3	114,2	109,4
tłuszcze ogółem (g)	68,4	68,7	74,6	73,2	70,1
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