

Wykaz alergenów w posiłkach Oznaczenia stosowane bezpośrednio przy potrawach. W przypadku zbóż zawierających gluten wskazywany jest konkretny rodzaj zboża.	
SKRÓT W JADŁOSPISIE	SUBSTANCJA / PRODUKT POWODUJĄCY ALERGIĘ
PSZ / ŻYT / JĘCZ / OWS / ORK	Pszenica / żyto / jęczmień / owies / orkisz (zboża zawierające gluten) oraz produkty pochodne
SKO	Skorupiaki i produkty pochodne
JAJ	Jaja i produkty pochodne
RYB	Ryby i produkty pochodne
ORZ.Z	Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne
SOJ	Soja i produkty pochodne
MLEK	Mleko i produkty pochodne
ORZ	Orzechy i produkty pochodne
SEL	Seler i produkty pochodne
GOR	Gorczyca i produkty pochodne
SEZ	Nasiona sezamu i produkty pochodne
SIA	Dwutlenek siarki i siarczyny >10 mg/kg lub >10 mg/l w przeliczeniu na
ŁUB	Łubin i produkty pochodne
MIĘ	Mięczaki i produkty pochodne

WTOREK 1.09.2026			JADŁOSPIS EMC Bukowiec										Kuchnia		
PODSTAWOWA (D01)		ALERG ENY (skrót)	LATWOSTRAWNA (D02)		ALERG ENY (skrót)	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW (D03)		ALERG ENY (skrót)	BOGATOBIAŁKOWA (D06)		ALERG ENY (skrót)	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU(D05)		ALERG ENY (skrót)	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		
pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ, ŻYT	pieczywo pszenne	90g	PSZ	pieczywo pszenne razowe	90g	PSZ	pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ, ŻYT	pieczywo graham	90g	PSZ	
masło extra	10g	MLEK	masło extra	10g	MLEK	masło extra	10g	MLEK	masło extra	10g	MLEK	margaryna	10g	MLEK	
papryka czerwona	90g		pomidor	90g		papryka czerwona	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		
serek wiejski z ziołami	80g	MLEK	serek wiejski z ziołami	80g	MLEK	serek wiejski z ziołami	80g	MLEK	serek wiejski z ziołami	80g	MLEK	serek wiejski z ziołami	80g	MLEK	
szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g		
25						jabłko		1szt	jabłtko		1szt				
BU	krem brokułowo-ziemniaczany (ziemniaki 100g, brokuł 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszką, marchew, nać)	300g	SEL	krem brokułowo-ziemniaczany (ziemniaki 100g, brokuł 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszką, marchew, nać)	300g	SEL	krem brokułowo-ziemniaczany (ziemniaki 100g, brokuł 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszką, marchew, nać)	300g	SEL	krem brokułowo-ziemniaczany (ziemniaki 100g, brokuł 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszką, marchew, nać)	300g	SEL	krem brokułowo-ziemniaczany (ziemniaki 100g, brokuł 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszką, marchew, nać)	300g	SEL
	gulasz wieprzowy duszony w sosie ziołowym (topatka 120g, marchew 50g, bulion warzywny (woda, pietruszką, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, mąka pszenna 2g, sól, zioła)	200g	PSZ, SEL	gulasz wieprzowy duszony w sosie ziołowym (topatka 120g, marchew 50g, bulion warzywny (woda, pietruszką, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, mąka pszenna 2g, sól, zioła)	200g	PSZ, SEL	gulasz wieprzowy duszony w sosie ziołowym (topatka 120g, marchew 50g, bulion warzywny (woda, pietruszką, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, mąka pszenna 2g, sól, zioła)	200g	PSZ, SEL	gulasz wieprzowy duszony w sosie ziołowym (topatka 120g, marchew 50g, bulion warzywny (woda, pietruszką, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, mąka pszenna 2g, sól, zioła)	200g	PSZ, SEL	gulasz drobiowy duszony w sosie ziołowym (mięso drobiowe 120g, marchew 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, mąka pszenna 2g, sól, zioła)	200g	PSZ, SEL
	kasza jęczmienna	150g	JĘCZ	kasza jęczmienna	150g	JĘCZ	kasza jęczmienna	150g	JĘCZ	kasza jęczmienna	150g	JĘCZ	kasza jęczmienna	150g	JĘCZ
	kapusta kiszona (70g) z marchewką (50g) i olejem rzepakowym	120g		marchew tarta z olejem rzepakowym	120g		kapusta kiszona (70g) z marchewką (50g) i olejem rzepakowym	120g		marchew tarta z olejem rzepakowym	120g		marchew tarta z olejem rzepakowym	120g	
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
P															
JA	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ, ŻYT	pieczywo pszenne	90g	PSZ	pieczywo pszenne razowe	90g	PSZ	pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ, ŻYT	pieczywo graham	90g	PSZ
	masło extra	10g	MLEK	masło extra	10g	MLEK	masło extra	10g	MLEK	masło extra	10g	MLEK	margaryna	10g	MLEK
	pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g	
	roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g	
sałatka makaronowa (makaron pszen ny razowy 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na twardo 60g, brokułem 50g i natką pietruszką na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g)	250g	PSZ, JAJ, RYB, MLEK	sałatka makaronowa (makaron pszen ny 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na miękko 60g, brokułem 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g)	250g	PSZ, JAJ, RYB, MLEK	sałatka makaronowa (makaron pszen ny razowy 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na twardo 60g, brokułem 50g i natką pietruszką na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g)	250g	PSZ, JAJ, RYB, MLEK	sałatka makaronowa (makaron pszen ny razowy 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na twardo 60g, brokułem 50g i natką pietruszką na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g)	250g	PSZ, JAJ, RYB, MLEK	sałatka makaronowa (makaron pszen ny 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na miękko 60g, brokułem 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g)	250g	PSZ, JAJ, RYB, MLEK	
mozzarella plastry	60g	MLEK	mozzarella plastry	60g	MLEK	mozzarella plastry	60g	MLEK	mozzarella plastry	60g	MLEK	mozzarella plastry	60g	MLEK	
P N															
						jogurt naturalny		150ml	MLEK	jogurt naturalny		150ml	MLEK		
energia (kcal)	2 095		2 069		2 288		2 295		2 129						
białko (g)	99,5		101,1		108,3		114,2		109,4						
tłuszcze ogółem (g)	68,4		68,7		74,6		73,2		52,1						
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						
sól	2930,6		3840,5		3100,7		2228,8		4055,1						

ŚRODA 2.09.2026			JADŁOSPIS EMC Bukowiec														
PODSTAWOWA (D01)		ALERG ENY (skrót)	LATWOSTRAWNA (D02)		ALERG ENY (skrót)	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03)		ALERG ENY (skrót)	BOGATOBIAŁKOWA (D06)		ALERG ENY (skrót)	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU(D05)		ALERG ENY (skrót)			
herbata czarna	250ml	PSZ, ŻYT MLEK	herbata czarna	250ml	PSZ MLEK	herbata czarna	250ml	PSZ MLEK	herbata czarna	250ml	PSZ, ŻYT MLEK	herbata czarna	250ml	PSZ MLEK			
pieczywo pszenno-żytnie	90g		pieczywo pszenne	90g		pieczywo pszenne razowe	90g		pieczywo pszenno-żytnie	90g		pieczywo graham	90g				
masto extra	10g		masto extra	10g		masto extra	10g		masto extra	10g		margaryna	10g				
pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g				
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	JAJ, GOR	pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, koper, sól, pieprz)	100g	JAJ, GOR	pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, koper, sól, pieprz)	100g	JAJ, GOR	pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, koper, sól, pieprz)	100g	JAJ, GOR	pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, koper, sól, pieprz)	100g	JAJ, GOR			
szynka kanapkowa drobiowa	60g		szynka kanapkowa drobiowa	60g		szynka kanapkowa drobiowa	60g		szynka kanapkowa drobiowa	60g		szynka kanapkowa drobiowa	60g				
25																	
zupa kalafiorowa z ziemniakami (kalafior 100g, ziemniaki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz, ziota)		SEL	zupa kalafiorowa z ziemniakami (kalafior 100g, ziemniaki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz, ziota)		SEL	zupa kalafiorowa z ziemniakami (kalafior 100g, ziemniaki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz, ziota)		SEL	zupa kalafiorowa z ziemniakami (kalafior 100g, ziemniaki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz, ziota)		SEL	zupa kalafiorowa z ziemniakami (kalafior 100g, ziemniaki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz, ziota)		SEL			
pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, ziemniaki 50g, twaróg 50g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g)			150g	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, ziemniaki 50g, twaróg 50g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g)		150g	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, ziemniaki 50g, twaróg 50g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g)		150g	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, ziemniaki 50g, twaróg 50g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g)		150g	PSZ, JAJ, MLEK				
kefir			250g	kefir		250g	kefir		250g	kefir		250g	MLEK				
bukiet warzyw z wody (kalafior, marchew, brokuł)			120g	bukiet warzyw z wody (kalafior, marchew, brokuł)		120g	bukiet warzyw z wody (kalafior, marchew, brokuł)		120g	bukiet warzyw z wody (kalafior, marchew, brokuł)		120g					
herbata owocowa			250ml	herbata owocowa		250ml	herbata owocowa		250ml	herbata owocowa		250ml	herbata owocowa		250ml		
26																	
herbata czarna		250ml	herbata czarna		250ml	herbata czarna		250ml	herbata czarna		250ml	herbata czarna		250ml			
pieczywo pszenno-żytnie		90g	pieczywo pszenne		90g	pieczywo pszenne razowe		90g	pieczywo pszenno-żytnie		90g	pieczywo graham		90g	PSZ		
masto extra		10g	masto extra		10g	masto extra		10g	masto extra		10g	margaryna		10g	MLEK		
pomidor		90g	pomidor		90g	pomidor		90g	pomidor		90g	pomidor		90g			
sałata masłowa		10g	sałata masłowa		10g	sałata masłowa		10g	sałata masłowa		10g	sałata masłowa		10g			
ser żółty		60g	ser żółty odtłuszczony		60g	ser żółty		60g	ser żółty		60g	ser żółty odtłuszczony		60g	MLEK		
żywiecka w plastrach		60g	żywiecka w plastrach		60g	żywiecka w plastrach		60g	żywiecka w plastrach		60g	żywiecka w plastrach		60g			
27																	
herbata czarna		250ml	herbata czarna		250ml	herbata czarna		250ml	herbata czarna		250ml	herbata czarna		250ml			
pieczywo pszenno-żytnie		90g	pieczywo pszenne		90g	pieczywo pszenne razowe		90g	pieczywo pszenno-żytnie		90g	pieczywo graham		90g	PSZ		
masto extra		10g	masto extra		10g	masto extra		10g	masto extra		10g	margaryna		10g	MLEK		
pomidor		90g	pomidor		90g	pomidor		90g	pomidor		90g	pomidor		90g			
sałata masłowa		10g	sałata masłowa		10g	sałata masłowa		10g	sałata masłowa		10g	sałata masłowa		10g			
ser żółty		60g	ser żółty odtłuszczony		60g	ser żółty		60g	ser żółty		60g	ser żółty odtłuszczony		60g	MLEK		
żywiecka w plastrach		60g	żywiecka w plastrach		60g	żywiecka w plastrach		60g	żywiecka w plastrach		60g	żywiecka w plastrach		60g			
28																	
maślanka		200g	maślanka		200g	maślanka		200g	maślanka		200g	maślanka		200g			
energia (kcal)		2 085	2 078		2 389		2 391		2 142								
białko (g)		104,1	104,1		136,9		143,5		137,2								
tłuszcze ogółem (g)		65,8	66,4		71,9		70,9		51,8								
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								
sól		2500,1	3405,2		3053,2		1965,2		3584,3								

CZWARTEK 3.09.2026			JADŁOSPIS EMC Bukowiec										iCatering		
PODSTAWOWA (D01)		ALERG ENY (skrót)	ŁATWOSTRAWNA (D02)		ALERG ENY (skrót)	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW (D03)		ALERG ENY (skrót)	BOGATOBIAŁKOWA (D06)		ALERG ENY (skrót)	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU(D05)		ALERG ENY (skrót)	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		
pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ, ŻYT	pieczywo pszenne	90g	PSZ	pieczywo pszenne razowe	90g	PSZ	pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ, ŻYT	pieczywo graham	90g	PSZ	
masło extra	10g	MLEK	masło extra	10g	MLEK	masło extra	10g	MLEK	masło extra	10g	MLEK	margaryna	10g	MLEK	
ogórek zielony	90g		pomidor	90g		ogórek zielony	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		
ser capri plastry	60g	MLEK	ser capri plastry	60g	MLEK	ser capri plastry	60g	MLEK	ser capri plastry	60g	MLEK	ser capri plastry	60g	MLEK	
schab w galarecie (schab, seler , pietruszka, marchew)	80g	SEL	schab w galarecie (schab, seler , pietruszka, marchew)	80g	SEL	schab w galarecie (schab, seler , pietruszka, marchew)	80g	SEL	schab w galarecie (schab, seler , pietruszka, marchew)	80g	SEL	schab w galarecie (schab, seler , pietruszka, marchew)	80g	SEL	
25						gruszka	1szt		gruszka	1szt					
BU			zupa szpinakowa z ryżem (ryż biały 100g, szpinak 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz, zioła)		300g	SEL	zupa szpinakowa z ryżem (ryż brązowy 100g, szpinak 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz, zioła)	300g	SEL	zupa szpinakowa z ryżem (ryż biały 100g, szpinak 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz, zioła)	300g	SEL	zupa szpinakowa z ryżem (ryż biały 100g, szpinak 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz, zioła)	300g	SEL
			mielony duszony w sosie warzywnym (mięso z indyka 100g, marchew 50g, cukinia 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, zioła, sól, pieprz)		200g	SEL	mielony duszony w sosie warzywnym (mięso z indyka 100g, marchew 50g, cukinia 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, zioła, sól, pieprz)	200g	SEL	mielony duszony w sosie warzywnym (mięso z indyka 100g, marchew 50g, cukinia 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, zioła, sól, pieprz)	200g	SEL	mielony duszony w sosie warzywnym (mięso z indyka 100g, marchew 50g, cukinia 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, zioła, sól, pieprz)	200g	SEL
			ziemniaki z wody		200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g	
			fasolka szparagowa z wody		120g		fasolka szparagowa z wody	120g		fasolka szparagowa z wody	120g		fasolka szparagowa z wody	120g	
PI			herbata owocowa		250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
LA			herbata czarna		250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
			pieczywo pszenno-żytnie		90g	PSZ, ŻYT	pieczywo pszenne	90g	PSZ	pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ, ŻYT	pieczywo graham	90g	PSZ
			masło extra		10g	MLEK	masło extra	10g	MLEK	masło extra	10g	MLEK	margaryna	10g	MLEK
			pomidor		90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g	
			sałata zielona		10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
			szynka drobiowa gotowana		60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	80g		szynka drobiowa gotowana	60g	
PN			serek kanapkowy ziółowy		60g	MLEK	serek kanapkowy ziółowy	60g	MLEK	serek kanapkowy ziółowy	80g	MLEK	serek kanapkowy ziółowy	60g	MLEK
						jogurt naturalny	150g	MLEK	jogurt naturalny	150g	MLEK				
energia (kcal)		2 037		2 018		2 218		2 236		2 055					
białko (g)		100,2		100,2		101,2		107,5		103,2					
tłuszcze ogółem (g)		53,4		54		59,8		58,6		51,5					
kwas(ty) 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					
sól		1831,7		2873,6		2138,9		926,5		3024,9					

PIĄTEK 4.09.2026		JADŁOSPIS EMC Bukowiec												Katerina	
PODSTAWOWA (D01)		ALERG ENY (skrót)	ŁATWOSTRAWNA (D02)		ALERG ENY (skrót)	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03)		ALERG ENY (skrót)	BOGATOBIAŁKOWA (D06)		ALERG ENY (skrót)	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05)		ALERG ENY (skrót)	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		
pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ, ŻYT	pieczywo pszenne	90g	PSZ	pieczywo pszenne razowe	90g	PSZ	pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ, ŻYT	pieczywo graham	90g	PSZ	
masto extra	10g	MLEK	masto extra	10g	MLEK	masto extra	10g	MLEK	masto extra	10g	MLEK	margaryna	10g	MLEK	
papryka żółta	90g		marchewka baby z wody	90g		papryka żółta	90g		marchewka baby z wody	90g		marchewka baby z wody	90g		
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		
serek grani z koperkiem	80g	MLEK	serek grani z koperkiem	80g	MLEK	serek grani z koperkiem	80g	MLEK	serek grani z koperkiem	80g	MLEK	serek grani z koperkiem	80g	MLEK	
połudwica drobiowa	60g		połudwica drobiowa	60g		połudwica drobiowa	60g		połudwica drobiowa	80g		połudwica drobiowa	60g		
PS															
jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew, seler , pietruszka)	300g	SEL	jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew, seler , pietruszka)	300g	SEL	jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew, seler , pietruszka)	300g	SEL	jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew, seler , pietruszka)	300g	SEL	jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew, seler , pietruszka)	300g	SEL	
parowany mintaj w cieście naleśnikowym z sosem warzywnym (mintaj 120g, cukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna , olej rzepakowy, natka pietruszki, jaja , mleko , mąka pszenna , sól, pieprz)	200g	PSZ, JAJ, RYB, MLEK, SEL	parowany mintaj w cieście naleśnikowym z sosem warzywnym (mintaj 120g, cukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna , olej rzepakowy, natka pietruszki, jaja , mleko , mąka pszenna , sól, pieprz)	200g	PSZ, JAJ, RYB, MLEK, SEL	parowany mintaj w cieście naleśnikowym z sosem warzywnym (mintaj 120g, cukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna , olej rzepakowy, natka pietruszki, jaja , mleko , mąka pszenna razowa, sól, pieprz)	200g	PSZ, JAJ, RYB, MLEK, SEL	parowany mintaj w cieście naleśnikowym z sosem warzywnym (mintaj 120g, cukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna , olej rzepakowy, natka pietruszki, jaja , mleko , mąka pszenna , sól, pieprz)	200g	PSZ, JAJ, RYB, MLEK, SEL	parowany mintaj w cieście naleśnikowym z sosem warzywnym (mintaj 120g, cukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna , olej rzepakowy, natka pietruszki, jaja , mleko , mąka pszenna , sól, pieprz)	200g	PSZ, JAJ, RYB, MLEK, SEL	
ziemniaki pieczone	200g		ziemniaki pieczone	200g		ziemniaki pieczone	200g		ziemniaki pieczone	200g		ziemniaki pieczone	200g		
sałatka (sałata zielona, marchew, ogórek zielony, sos vinegret, olej rzepakowy, ziola)	120g		tarty burak (olej rzepakowy, ziola, sól)	120g		sałatka (sałata zielona, marchew, ogórek zielony, sos vinegret, olej rzepakowy, ziola)	120g		tarty burak (olej rzepakowy, ziola, sól)	120g		tarty burak (olej rzepakowy, ziola, sól)	120g		
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		
P															
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		
pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ, ŻYT	pieczywo pszenne	90g	PSZ	pieczywo pszenne razowe	90g	PSZ	pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ, ŻYT	pieczywo graham	90g	PSZ	
masto extra	10g	MLEK	masto extra	10g	MLEK	masto extra	10g	MLEK	masto extra	10g	MLEK	margaryna	10g	MLEK	
pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		
twaróg plstry	60g	MLEK	twaróg plstry	60g	MLEK	twaróg plstry	60g	MLEK	twaróg plstry	60g	MLEK	twaróg plstry	60g	MLEK	
fraknfurterka z wody	60g		fraknfurterka z wody	60g		fraknfurterka z wody	60g		fraknfurterka z wody	60g		fraknfurterka z wody	60g		
P															
						kefir	150g	MLEK	kefir	150g	MLEK				
energia (kcal)	2 036		2 006			2 119			2 117			2 092			
białko (g)	99,6		99,2			98,4			104,5			103,8			
tłuszcze ogółem (g)	61		60,5			64,4			62,1			61,3			
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	25,1		24,8			25,5			25,5			24,1			
węglowodany ogółem (g)	312,4		312,5			340,1			325,8			332,9			
mono i disacharydy (g)	58,7		57,9			54,6			59,5			56,5			
błonnik (g)	32,1		31,8			47			33,2			43,8			
sól	2625,8		3411,5			3780,6			2747,8			3633,1			

NIEDZIELA 6.09.2026				JADŁOSPIS EMC Bukowiec				catering						
PODSTAWOWA (D01)		ALERG ENY (skrót)	LATWOSTRAWNA (D02)		ALERG ENY (skrót)	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW (D03)		ALERG ENY (skrót)	BOGATOBIAŁKOWA (D06)		ALERG ENY (skrót)	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU(D05)		ALERG ENY (skrót)
inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	MLEK, ŻYT, JĘCZ	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	MLEK, ŻYT, JĘCZ	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	MLEK, ŻYT, JĘCZ	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	MLEK, ŻYT, JĘCZ	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	MLEK, ŻYT, JĘCZ
pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ, ŻYT	pieczywo pszenne	90g	PSZ	pieczywo pszenne razowe	90g	PSZ	pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ, ŻYT	pieczywo graham	90g	PSZ
masło extra	10g	MLEK	masło extra	10g	MLEK	masło extra	10g	MLEK	masło extra	10g	MLEK	margaryna	10g	MLEK
ogórek zielony	90g		plastry buraka gotowanego z pietruszką	90g		ogórek zielony	90g		plastry buraka gotowanego z pietruszką	90g		plastry buraka gotowanego z pietruszką	90g	
sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g	
pasztet drobiowy (mięso drobiowe, włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka), jajka, kasza manna, sól, pieprz, gałka muszkatołowa)	60g	PSZ, JAJ, SEL	pasztet drobiowy (mięso drobiowe, włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka), jajka, kasza manna, sól, pieprz, gałka muszkatołowa)	60g	PSZ, JAJ, SEL	pasztet drobiowy (mięso drobiowe, włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka), jajka, kasza manna, sól, pieprz, gałka muszkatołowa)	60g	PSZ, JAJ, SEL	pasztet drobiowy (mięso drobiowe, włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka), jajka, kasza manna, sól, pieprz, gałka muszkatołowa)	60g	PSZ, JAJ, SEL	pasztet drobiowy (mięso drobiowe, włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka), jajka, kasza manna, sól, pieprz, gałka muszkatołowa)	60g	PSZ, JAJ, SEL
ser żółty	60g	MLEK	ser żółty odtłuszczony	60g	MLEK	ser żółty	60g	MLEK	ser żółty odtłuszczony	60g	MLEK	ser żółty odtłuszczony	60g	MLEK
rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wotowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	PSZ, SEL	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wotowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	PSZ, SEL	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wotowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem ryżowym 150g	300g	SEL	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wotowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	PSZ, SEL	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g	300g	PSZ, SEL
pieczone udko z kurczaka (kurczak udko 120g, pietruszka nać, olej rzepakowy, ziola)	150g		duszone udko z kurczaka (kurczak udko 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka nać, olej rzepakowy, ziola)	150g	SEL	pieczone udko z kurczaka (kurczak udko 120g, pietruszka nać, olej rzepakowy, ziola)	150g		duszone udko z kurczaka (kurczak udko 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka nać, olej rzepakowy, ziola)	150g	SEL	duszone udko z kurczaka (kurczak udko 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka nać, olej rzepakowy, ziola)	150g	SEL
ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g	
bukiet warzyw z wody (kalafior, marchew, brokuł)	120g		bukiet warzyw z wody (kalafior, marchew, brokuł)	120g		bukiet warzyw z wody (kalafior, marchew, brokuł)	120g		bukiet warzyw z wody (kalafior, marchew, brokuł)	120g		bukiet warzyw z wody (kalafior, marchew, brokuł)	120g	
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
herbata czarna	250ml	PSZ, ŻYT	herbata czarna	250ml	PSZ	herbata czarna	250ml	PSZ	herbata czarna	250ml	PSZ, ŻYT	herbata czarna	250ml	PSZ
pieczywo pszenno-żytnie	90g	MLEK	pieczywo pszenne	90g	MLEK	pieczywo pszenne razowe	90g	MLEK	pieczywo pszenno-żytnie	90g	MLEK	pieczywo graham	90g	MLEK
masło extra	10g		masło extra	10g		masło extra	10g		masło extra	10g		margaryna	10g	
papryka żółta	90g		marchew baby gotowana	90g		papryka żółta	90g		marchew baby gotowana	90g		marchew baby gotowana	90g	
szpinak liście	10g		szpinak liście	10g		szpinak liście	10g		szpinak liście	10g		szpinak liście	10g	
serek grani z pietruszką	60g	MLEK	serek grani z pietruszką	60g	MLEK	serek grani z pietruszką	60g	MLEK	serek grani z pietruszką	60g	MLEK	serek grani z pietruszką	60g	MLEK
szynka wiejska	60g		szynka wiejska	60g		szynka wiejska	60g		szynka wiejska	60g		szynka wiejska	60g	
jogurt naturalny			jogurt naturalny			jogurt naturalny			jogurt naturalny			jogurt naturalny		
energia (kcal)			energia (kcal)			energia (kcal)			energia (kcal)			energia (kcal)		
białko (g)			białko (g)			białko (g)			białko (g)			białko (g)		
tłuszcze ogółem (g)			tłuszcze ogółem (g)			tłuszcze ogółem (g)			tłuszcze ogółem (g)			tłuszcze ogółem (g)		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)			kwasy tłuszczowe nasycone (g)			kwasy tłuszczowe nasycone (g)			kwasy tłuszczowe nasycone (g)			kwasy tłuszczowe nasycone (g)		
węglowodany ogółem (g)			węglowodany ogółem (g)			węglowodany ogółem (g)			węglowodany ogółem (g)			węglowodany ogółem (g)		
mono i disacharydy (g)			mono i disacharydy (g)			mono i disacharydy (g)			mono i disacharydy (g)			mono i disacharydy (g)		
błonnik (g)			błonnik (g)			błonnik (g)			błonnik (g)			błonnik (g)		
sól			sól			sól			sól			sól		

PONIEDZIAŁEK 7.09.2026				JADŁOSPIS EMC Bukowiec								
PODSTAWOWA (D01)		ALERG ENY (skrót)	LATWOSTRAWNA (D02)	ALERG ENY (skrót)	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW (D03)	ALERG ENY (skrót)	BOGATOBIAŁKOWA (D06)	ALERG ENY (skrót)	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU(D05)	ALERG ENY (skrót)		
herbata czarna	250ml	PSZ, ŻYT MLEK	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		
pieczywo pszenno-żytnie	90g		pieczywo pszenne	90g	PSZ	pieczywo pszenne razowe	90g	PSZ	pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ	
masto extra	10g		masto extra	10g	MLEK	masto extra	10g	MLEK	masto extra	10g	MLEK	
pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		
sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		
serek kanapkowy śmietankowy	60g	MLEK	serek kanapkowy śmietankowy	60g	MLEK	serek kanapkowy śmietankowy	60g	MLEK	serek kanapkowy śmietankowy	60g	MLEK	
żywiecka plastry	60g		żywiecka plastry	60g		żywiecka plastry	60g		żywiecka plastry	60g		
25						śliwki	2 szt		mus owocowy b/c	200g		
BU	zupa pomidorowa z makaronem (makaron pszenny 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki)	300g	PSZ, SEL	zupa pomidorowa z makaronem (makaron pszenny 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki)	300g	PSZ, SEL	zupa pomidorowa z makaronem (makaron pszenny razowy 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki)	300g	PSZ, SEL	zupa jarzynowa z makaronem (makaron pszenny 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki, ziemnaki, marchew, pietruszka)	300g	PSZ, SEL
	smażone eskalopki drobiowe (mięso drobiowe, mąka pszenna , olej, ziota, sól, pieprz)	200g	PSZ, JAJ	duszone eskalopki drobiowe (mięso drobiowe, mąka pszenna , olej, ziota, sól, pieprz)	200g	PSZ, JAJ	smażone eskalopki drobiowe (mięso drobiowe, mąka pszenna , olej, ziota, sól, pieprz)	200g	PSZ, JAJ	duszone eskalopki drobiowe (mięso drobiowe, mąka pszenna , olej, ziota, sól, pieprz)	200g	PSZ, JAJ
	kasza pęczak	150g	JĘCZ	kasza jęczmienna	150g	JĘCZ	kasza pęczak	150g	JĘCZ	kasza jęczmienna	150g	JĘCZ
	sałatka szwedzka z ogórków (ogórki, marchew, cebula)	120g		cukinia duszona (olej, sól, pieprz, ziota)	120g		sałatka szwedzka z ogórków (ogórki, marchew, cebula)	120g		cukinia duszona (olej, sól, pieprz, ziota)	120g	
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
P												
JA	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ, ŻYT	pieczywo pszenne	90g	PSZ	pieczywo pszenne razowe	90g	PSZ	pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ
	masto extra	10g	MLEK	masto extra	10g	MLEK	masto extra	10g	MLEK	masto extra	10g	MLEK
	papryka żółta	90g		pomidor	90g		papryka żółta	90g		pomidor	90g	
	rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g	
parówka drobiowa z wody	60g		parówka drobiowa z wody	60g		parówka drobiowa z wody	60g		parówka drobiowa z wody	60g		
twaróg półtłusty plastry	60g	MLEK	twaróg półtłusty plastry	60g	MLEK	twaróg półtłusty plastry	60g	MLEK	twaróg półtłusty plastry	60g	MLEK	
PN						kefir	200g	MLEK	kefir	200g	MLEK	
energia (kcal)	2 091		2 075		2 244		2 251		2 120			
białko (g)	103,2		101		114,8		120,9		116,1			
tłuszcze ogółem (g)	69,7		70,1		75,5		74,2		51,5			
kwasyy tłuszczowe nasycone (g)	34,9		34,7		35,5		35,7		25			
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			
sól	2828,5		3756,5		2 996,30		2100,8		3915,1			

WTOREK 8.09.2026				JADŁOSPIS EMC Bukowiec				makarony				
PODSTAWOWA (D01)		ALERG ENY (skrót)	LATWOSTRAWNA (D02)	ALERG ENY (skrót)	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW (D03)	ALERG ENY (skrót)	BOGATOBIAŁKOWA (D06)	ALERG ENY (skrót)	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU(D05)	ALERG ENY (skrót)		
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		
pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ, ŻYT	pieczywo pszenne	90g	PSZ	pieczywo pszenne razowe	90g	PSZ	pieczywo graham	90g	PSZ	
masto extra	10g	MLEK	masto extra	10g	MLEK	masto extra	10g	MLEK	margaryna	10g	MLEK	
pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		
roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		
szynka drobiowa kanapkowa	60g		szynka drobiowa kanapkowa	60g		szynka drobiowa kanapkowa	60g		szynka drobiowa kanapkowa	60g		
jajecznicza na maśle (jaja , masto , sól, pieprz)	100g	JAJ, MLEK	jajecznicza na parze (jaja , masto , sól, pieprz)	100g	JAJ	jajecznicza na maśle (jaja , masto , sól, pieprz)	100g	JAJ, MLEK	serek kanapkowy	60g	MLEK	
25						jabłtko	150g		jabłtko	150g		
Bu	selerowa z makaronem (makaron pszenny 150g, seler 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, koper)	300g	PSZ, JAJ, SEL	selerowa z makaronem (makaron pszenny 150g, seler 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, koper)	300g	PSZ, JAJ, SEL	selerowa z makaronem (makaron pszenny razowy 150g, seler 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, koper)	300g	PSZ, JAJ, SEL	selerowa z makaronem (makaron pszenny 150g, seler 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, koper)	300g	PSZ, JAJ, SEL
	duszona łopatka wieprzowa w sosie z warzywami (wieprzowina, cukinia, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy)	250g	SEL	duszona łopatka wieprzowa w sosie z warzywami (wieprzowina, cukinia, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy)	250g	SEL	duszona łopatka wieprzowa w sosie z warzywami (wieprzowina, cukinia, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy)	250g	SEL	duszona pałka z kurczaka w sosie z warzywami (kurczak, cukinia, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy)	250g	SEL
	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	
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
P												
JA	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ, ŻYT	pieczywo pszenne	90g	PSZ	pieczywo pszenne razowe	90g	PSZ	pieczywo graham	90g	PSZ
	masto extra	10g	MLEK	masto extra	10g	MLEK	masto extra	10g	MLEK	margaryna	10g	MLEK
	papryka konserwowa	90g		pasta z buraka (burak, pietruszka nać, olej, sól)	90g		papryka konserwowa	90g		pasta z buraka (burak, pietruszka nać, olej, sól)	90g	
JA	sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g	
	serek kanapkowy z bazylią	60g	MLEK	serek kanapkowy z bazylią	60g	MLEK	serek kanapkowy z bazylią	60g	MLEK	serek kanapkowy z bazylią	60g	MLEK
JA	sałatka jarzynowa z gotowanym kurczakiem na jogurcie (kurczak gotowany 50g, marchew 30g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, kukurydza 20g, jogurt naturalny 20g, sól, pieprz, zioła)	200g	MLEK	sałatka jarzynowa z gotowanym kurczakiem na jogurcie (kurczak gotowany 50g, marchew 30g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, jogurt naturalny 20g, sól, pieprz, zioła)	200g	MLEK	sałatka jarzynowa z gotowanym kurczakiem na jogurcie (kurczak gotowany 50g, marchew 30g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, kukurydza 20g, jogurt naturalny 20g, sól, pieprz, zioła)	200g	MLEK	sałatka jarzynowa z gotowanym kurczakiem na jogurcie (marchew 50g, kurczak gotowany 50g, pietruszka 20g, jogurt naturalny 20g, sól, pieprz, zioła)	200g	MLEK
	P											
P						jogurt naturalny	150g	MLEK	jogurt naturalny	150g	MLEK	
energia (kcal)		2 032	2 042		2 334		2 356		2 195			
białko (g)		105,1	103,9		116,9		121,6		118,4			
tłuszcze ogółem (g)		65,6	66,2		71,9		70,3		51,5			
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			
sól		2327,6	3235,4		2497,7		1505,1		3405,2			

ŚRODA 9.09.2026											
JADŁOSPIS EMC Bukowiec											
PODSTAWOWA (D01)		ALERG ENY (skrót)	ŁATWOSTRAWNA (D02)		ALERG ENY (skrót)	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03)		ALERG ENY (skrót)	BOGATOBIALKOWA (D06)		ALERG ENY (skrót)
											ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU(D05)
											ALERG ENY (skrót)
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ, ŻYT	pieczywo pszenne	90g	PSZ	pieczywo pszenne razowe	90g	PSZ	pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ, ŻYT
masło extra	10g	MLEK	masło extra	10g	MLEK	masło extra	10g	MLEK	masło extra	10g	MLEK
pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
hummus (ciecierzyca, pasta			hummus (ciecierzyca, pasta			hummus (ciecierzyca, pasta			hummus (ciecierzyca, pasta		
sezamowa tahini, olej, sok z	60g	SEZ	szynka wiejska gotowana	60g		sezamowa tahini, olej, sok z	60g	SEZ	szynka wiejska gotowana	80g	
cytryny, czosnek, sól)						cytryny, czosnek, sól)					
krem twarogowy (twaróg półtłusty			krem twarogowy (twaróg półtłusty			krem twarogowy (twaróg półtłusty			krem twarogowy (twaróg półtłusty		
60g, jogurt naturalny 20g)	80g	MLEK	60g, jogurt naturalny 20g)	80g	MLEK	60g, jogurt naturalny 20g)	80g	MLEK	60g, jogurt naturalny 20g)	80g	MLEK
25											
						gruszka	150g		gruszka	200g	
krupnik (ziemniaki 100g, kasza			krupnik (ziemniaki 100g, kasza			krupnik (ziemniaki 100g, kasza			krupnik (ziemniaki 100g, kasza		
jęczmienna 100g, bulion warzywny	300g	JĘCZ, SEL	jęczmienna 100g, bulion warzywny	300g	JĘCZ, SEL	jęczmienna 100g, bulion warzywny	300g	JĘCZ, SEL	jęczmienna 100g, bulion warzywny	300g	JĘCZ, SEL
(woda, pietruszka, marchew, seler			(woda, pietruszka, marchew, seler			(woda, pietruszka, marchew, seler			(woda, pietruszka, marchew, seler		
korzeń) 16g, koper, marchew, sól,			korzeń) 16g, koper, marchew, sól,			korzeń) 16g, koper, marchew, sól,			korzeń) 16g, koper, marchew, sól,		
pieprz, zioła)			pieprz, zioła)			pieprz, zioła)			pieprz, zioła)		
duszona pierś drobiowa (mięso			duszona pierś drobiowa (mięso			duszona pierś drobiowa (mięso			duszona pierś drobiowa (mięso		
drobiowe 150g, bulion warzywny			drobiowe 150g, bulion warzywny			drobiowe 150g, bulion warzywny			drobiowe 150g, bulion warzywny		
(woda, pietruszka, marchew, seler	200g	SEL	(woda, pietruszka, marchew, seler	200g	SEL	(woda, pietruszka, marchew, seler	200g	SEL	(woda, pietruszka, marchew, seler	200g	SEL
korzeń) 16g, cebula, jabłko, olej			korzeń) 16g, cebula, jabłko, olej			korzeń) 16g, cebula, jabłko, olej			korzeń) 16g, cebula, jabłko, olej		
rzepakowy)			rzepakowy)			rzepakowy)			rzepakowy)		
ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g	
surówka z selera i marchwii z			surówka z selera i marchwii z			surówka z selera i marchwii z			surówka z selera i marchwii z		
olejem rzepakowym i ziołami, sól,	120g	SEL	brokuł z wody	120g		olejem rzepakowym i ziołami, sól,	120g	SEL	brokuł z wody	120g	
pieprz						pieprz					
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
P											
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ, ŻYT	pieczywo pszenne	90g	PSZ	pieczywo pszenne razowe	90g	PSZ	pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ, ŻYT
masło extra	10g	MLEK	masło extra	10g	MLEK	masło extra	10g	MLEK	masło extra	10g	MLEK
papryka konserwowa czerwona	90g		burak gotowany plastery	90g		papryka konserwowa czerwona	90g		burak gotowany plastery	90g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
ser typu włoskiego plastery	60g	MLEK	ser typu włoskiego plastery	60g	MLEK	ser typu włoskiego plastery	60g	MLEK	ser typu włoskiego plastery	60g	MLEK
sałatka z makaronem świderki			sałatka z makaronem świderki			sałatka z makaronem świderki			sałatka z makaronem świderki		
(makaron pszenny razowy 100g),			(makaron pszenny 100g), makrełą			(makaron pszenny razowy 100g),			(makaron pszenny 100g), makrełą		
makrełą z wody (100g) i ogórkiem	250g	PSZ, JAJ, RYB, GOR	z wody (100g) i ogórkiem kiszonym	250g	PSZ, JAJ, RYB, GOR	makrełą z wody (100g) i ogórkiem	250g	PSZ, JAJ, RYB, GOR	z wody (100g) i ogórkiem kiszonym	250g	PSZ, JAJ, RYB, GOR
kiszonym 50g, majonezem 10g,			bez skórki50g, majonezem			kiszonym 50g, majonezem 10g,			50g, majonezem 10g, sól, pieprz,		
sól, pieprz, nać			odtłuszczonym 10g, sól, pieprz, nać			sól, pieprz, nać			nać		
P											
						kefir	200g	MLEK	kefir	200g	MLEK
energia (kcal)	2 043		energia (kcal)	2 027		energia (kcal)	2 290		energia (kcal)	2 337	
białko (g)	107,7		białko (g)	107,8		białko (g)	118,3		białko (g)	125,7	
tluszcz ogółem (g)	65,9		tluszcz ogółem (g)	66,1		tluszcz ogółem (g)	71,8		tluszcz ogółem (g)	70,5	
kwasny tłuszczowe	27		kwasny tłuszczowe	26,8		kwasny tłuszczowe	27,6		kwasny tłuszczowe	27,8	
nasycone (g)			nasycone (g)			nasycone (g)			nasycone (g)		
węglowodany ogółem (g)	302,2		węglowodany ogółem (g)	303,9		węglowodany ogółem (g)	313,6		węglowodany ogółem (g)	308,6	
mono i disacharydy (g)	50,2		mono i disacharydy (g)	51,8		mono i disacharydy (g)	42,3		mono i disacharydy (g)	48,9	
biomnik (g)	25,8		biomnik (g)	26,1		biomnik (g)	41,9		biomnik (g)	28,8	
sól	3025		sól	3867,4		sól	3123,2		sól	2189,4	

CZWARTEK 10.09.2026				JADŁOSPIS EMC Bukowiec											
PODSTAWOWA (D01)			ALERG ENY (skrót)	ŁATWOSTRAWNA (D02)		ALERG ENY (skrót)	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW (D03)		ALERG ENY (skrót)	BOGATOBIAŁKOWA (D06)		ALERG ENY (skrót)	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU(D05)		ALERG ENY (skrót)
herbata czarna	250ml			herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ, ŻYT		pieczywo pszenne	90g	PSZ	pieczywo pszenne razowe	90g	PSZ	pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ, ŻYT	pieczywo graham	90g	PSZ
masło extra	10g	MLEK		masło extra	10g	MLEK	masło extra	10g	MLEK	masło extra	10g	MLEK	margaryna	10g	MLEK
pomidor	90g			pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g	
sałata masłowa	10g			sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g	
szynka kanapkowa drobiowa	80g			szynka kanapkowa drobiowa	80g		szynka kanapkowa drobiowa	80g		szynka kanapkowa drobiowa	80g		szynka kanapkowa drobiowa	80g	
mozzarella plastry	60g	MLEK		mozzarella plastry	60g	MLEK	mozzarella plastry	60g	MLEK	mozzarella plastry	60g	MLEK	mozzarella plastry	60g	MLEK
25							mandarynka	100g		mandarynka	100g				
m	zupa pieczarkowa z makaronem (makaron pszenny 100g, pieczarki 50g, ziemniaki 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz, ziota)	300g	PSZ, SEL	jarzynowa (ziemniaki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew, pietruszka, seler , burak, koper)	300g	SEL	zupa pieczarkowa z makaronem (makaron pszenny 100g, pieczarki 50g, ziemniaki 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz, ziota)	300g	PSZ, SEL	jarzynowa (ziemniaki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew, pietruszka, seler , burak, koper)	300g	SEL	jarzynowa (ziemniaki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew, pietruszka, seler , burak, koper)	300g	SEL
	kotlet pożarski smażony bez tłuszczu (pierś z kurczaka 120g, marchew 50g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, mąka pszenna 2g, sól, ziota)	200g	PSZ	pierś z kurczaka duszona w sosie tymiankowym (pierś z kurczaka 120g, marchew 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, mąka pszenna 2g, sól, ziota)	200g	PSZ, SEL	kotlet pożarski smażony bez tłuszczu (pierś z kurczaka 120g, marchew 50g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, mąka pszenna 2g, sól, ziota)	200g	PSZ	pierś z kurczaka duszona w sosie tymiankowym (pierś z kurczaka 120g, marchew 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, mąka pszenna 2g, sól, ziota)	200g	PSZ, SEL	pierś z kurczaka duszona w sosie tymiankowym (pierś z kurczaka 120g, marchew 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, mąka pszenna 2g, sól, ziota)	200g	PSZ, SEL
	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	
p															
u	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ, ŻYT	pieczywo pszenne	90g	PSZ	pieczywo pszenne razowe	90g	PSZ	pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ, ŻYT	pieczywo graham	90g	PSZ
	masło extra	10g	MLEK	masło extra	10g	MLEK	masło extra	10g	MLEK	masło extra	10g	MLEK	margaryna	10g	MLEK
	ogórek	90g		marchewka baby gotowana	90g		ogórek	90g		marchewka baby gotowana	90g		marchewka baby gotowana	90g	
	roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g	
n	pasta twarogowa z pietruszką zieloną (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g)	60g	MLEK	pasta twarogowa z pietruszką zieloną (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g)	60g	MLEK	pasta twarogowa z pietruszką zieloną (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g)	60g	MLEK	pasta twarogowa z pietruszką zieloną (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g)	60g	MLEK	pasta twarogowa z pietruszką zieloną (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g)	60g	MLEK
	frankfurterka z wody	60g		frankfurterka z wody	60g		frankfurterka z wody	60g		frankfurterka z wody	60g		frankfurterka z wody	60g	
p							jogurt naturalny	150g	MLEK	jogurt naturalny	150g	MLEK			
energia (kcal)		2 093		2 077		2 246		2 259		2 027					
białko (g)		99,5		98,7		109,1		115,7		100,6					
tłuszcze ogółem (g)		74,3		74,9		80,1		79,1		56,2					
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					
sól		1750,9		2725,3		1918,8		830,9		2835,1					

PIĄTEK 11.09.2026																							
JADŁOSPIS EMC Bukowiec																							
catering																							
PODSTAWOWA (D01)			ALERG ENY (skrót)	LATWOSTRAWNA (D02)			ALERG ENY (skrót)	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03)			ALERG ENY (skrót)	BOGATOBIAŁKOWA (D06)			ALERG ENY (skrót)	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU(D05)			ALERG ENY (skrót)				
herbata czarna	250ml			herbata czarna	250ml			herbata czarna	250ml			herbata czarna	250ml			herbata czarna	250ml						
pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ, ŻYT		pieczywo pszenne	90g	PSZ		pieczywo pszenne razowe	90g	PSZ		pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ, ŻYT		pieczywo graham	90g	PSZ					
masło extra	10g	MLEK		masło extra	10g	MLEK		masło extra	10g	MLEK		masło extra	10g	MLEK		margaryna	10g	MLEK					
pomidor	90g			pomidor	90g			pomidor	90g			pomidor	90g			pomidor	90g						
roszponka	10g			roszponka	10g			roszponka	10g			roszponka	10g			roszponka	10g						
serek kanapkowy z ziołami	60g	MLEK		serek kanapkowy z ziołami	60g	MLEK		serek kanapkowy z ziołami	60g	MLEK		serek kanapkowy z ziołami	80g	MLEK		serek kanapkowy z ziołami	60g	MLEK					
pasztet drobiowy (mięso drobiowe, włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka), jajka, kasza manna, sól, pieprz, gałka muszkatołowa)	60g	PSZ, JAJ, SEL		pasztet drobiowy (mięso drobiowe, włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka), jajka, kasza manna, sól, pieprz, gałka muszkatołowa)	60g	PSZ, JAJ, SEL		pasztet drobiowy (mięso drobiowe, włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka), jajka, kasza manna, sól, pieprz, gałka muszkatołowa)	60g	PSZ, JAJ, SEL		pasztet drobiowy (mięso drobiowe, włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka), jajka, kasza manna, sól, pieprz, gałka muszkatołowa)	60g	PSZ, JAJ, SEL		pasztet drobiowy (mięso drobiowe, włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka), jajka, kasza manna, sól, pieprz, gałka muszkatołowa)	60g	PSZ, JAJ, SEL					
25								jabłtko			1sze		jabłtko			1szt							
mi				zupa kalafiorowa z ziemniakami (kalafior 100g, ziemniaki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz, zioła)			300g	SEL	zupa kalafiorowa z ziemniakami (kalafior 100g, ziemniaki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz, zioła)			300g	SEL	zupa kalafiorowa z ziemniakami (kalafior 100g, ziemniaki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz, zioła)			300g	SEL	zupa kalafiorowa z ziemniakami (kalafior 100g, ziemniaki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz, zioła)			300g	SEL
				ryba pieczona w cieście w sosie warzywnym (miruna 120g, marchew 50g, seler 50g, czerwona papryka 50g, mąka pszenna, jajka, olej rzepakowy, sól, pieprz)			200g	PSZ, JAJ, RYB, SEL	ryba pieczona w cieście w sosie warzywnym (miruna 120g, marchew 50g, seler 50g, czerwona papryka 50g, mąka pszenna, jajka, olej rzepakowy, sól, pieprz)			200g	PSZ, JAJ, RYB, SEL	ryba pieczona w cieście w sosie warzywnym (miruna 120g, marchew 50g, seler 50g, czerwona papryka 50g, mąka pszenna, jajka, olej rzepakowy, sól, pieprz)			200g	PSZ, JAJ, RYB, SEL	ryba pieczona w cieście w sosie warzywnym (miruna 120g, marchew 50g, seler 50g, czerwona papryka 50g, mąka pszenna, jajka, olej rzepakowy, sól, pieprz)			200g	PSZ, JAJ, RYB, SEL
				ryż basmati			150g		ryż basmati			150g		ryż basmati			150g		ryż basmati			150g	
				biała kapusta z olejem rzepakowym, solą, pieprzem, ziołami			120g		marchewka baby gotowana			120g		marchewka baby gotowana			120g		marchewka baby gotowana			120g	
				herbata owocowa			250ml		herbata owocowa			250ml		herbata owocowa			250ml		herbata owocowa			250ml	
P																							
JA				herbata czarna			250ml		herbata czarna			250ml		herbata czarna			250ml		herbata czarna			250ml	
				pieczywo pszenno-żytnie			90g	PSZ, ŻYT	pieczywo pszenne			90g	PSZ	pieczywo pszenno-żytnie			90g	PSZ, ŻYT	pieczywo graham			90g	PSZ
				masło extra			10g	MLEK	masło extra			10g	MLEK	masło extra			10g	MLEK	margaryna			10g	MLEK
				ogórek zielony			90g		pasta z cukinii (cukinia, koper, olej, sól)			90g		pasta z cukinii (cukinia, koper, olej, sól)			90g		pasta z cukinii (cukinia, koper, olej, sól)			90g	
				sałata zielona			10g		sałata zielona			10g		sałata zielona			10g		sałata zielona			10g	
JA				naleśnik z jabtkami i brzoskwiniami (jaja 60g, mąka pszenna 50g, masło 10g, mleko) jabłka 50g, brzoskwinie 20g			150g	PSZ, JAJ, MLEK	naleśnik z musem owocowym (jaja 60g, mąka pszenna 50g, 5% 50g, masło 10g, mleko) mus owocowy (jabłtko, brzoskwinia) bez pestek 20g			150g	PSZ, JAJ, MLEK	naleśnik z musem owocowym (jaja 60g, mąka pszenna 50g, 5% 50g, masło 10g, mleko) mus owocowy (jabłtko, brzoskwinia) bez pestek 20g			150g	PSZ, JAJ, MLEK	naleśnik z musem owocowym (jaja 60g, mąka pszenna 50g, 5% 50g, masło 10g, mleko) mus owocowy (jabłtko, brzoskwinia) bez pestek 20g			150g	PSZ, JAJ, MLEK
				szynka wieprzowa parzona			60g		szynka wieprzowa parzona			60g		szynka wieprzowa parzona			60g		szynka wieprzowa parzona			60g	
P																							
N																							
energia (kcal)			2 025	energia (kcal)			2 030	energia (kcal)			2 287	energia (kcal)			2 296	energia (kcal)			2 053				
białko (g)			102,7	białko (g)			101	białko (g)			110,4	białko (g)			116,9	białko (g)			102,7				
tłuszcze ogółem (g)			60,3	tłuszcze ogółem (g)			60,8	tłuszcze ogółem (g)			66,4	tłuszcze ogółem (g)			64,8	tłuszcze ogółem (g)			52,2				
kwasy tłuszczowe nasycone (g)			25	kwasy tłuszczowe nasycone (g)			24,9	kwasy tłuszczowe nasycone (g)			25,8	kwasy tłuszczowe nasycone (g)			26	kwasy tłuszczowe nasycone (g)			25,1				
węglowodany ogółem (g)			298,3	węglowodany ogółem (g)			304,1	węglowodany ogółem (g)			337,1	węglowodany ogółem (g)			323	węglowodany ogółem (g)			309,1				
mono i disacharydy (g)			42,9	mono i disacharydy (g)			50,7	mono i disacharydy (g)			48,5	mono i disacharydy (g)			54,6	mono i disacharydy (g)			54,2				
błonnik (g)			34	błonnik (g)			33,8	błonnik (g)			51,3	błonnik (g)			36,7	błonnik (g)			44,6				
sól			2658,2	sól			3609,6	sól			2826,8	sól			1851,8	sól			3721,1				

SOBOTA 12.09.2026				JADŁOSPIS EMC Bukowiec				catering						
PODSTAWOWA (D01)		ALERG ENY (skrót)	ŁATWOSTRAWNA (D02)		ALERG ENY (skrót)	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03)		ALERG ENY (skrót)	BOGATOBIAŁKOWA (D06)		ALERG ENY (skrót)	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU(D05)		ALERG ENY (skrót)
inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	MLEK, ŻYT, JĘCZ	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	MLEK, ŻYT, JĘCZ	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	MLEK, ŻYT, JĘCZ	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	MLEK, ŻYT, JĘCZ	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	MLEK, ŻYT, JĘCZ
pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ, ŻYT	pieczywo pszenne	90g	PSZ	pieczywo pszenne razowe	90g	PSZ	pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ, ŻYT	pieczywo graham	90g	PSZ
masło extra	10g	MLEK	masło extra	10g	MLEK	masło extra	10g	MLEK	masło extra	10g	MLEK	margaryna	10g	MLEK
ogórek kiszony	90g		marchew gotowana, kostka	90g		ogórek kiszony	90g		marchew gotowana, kostka	90g		marchew gotowana, kostka	90g	
sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g	
pasta jajeczna z majonezem i pietruszką (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz)	100g	JAJ, GOR	pasta jajeczna z majonezem i pietruszką (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz)	100g	JAJ, GOR	pasta jajeczna z majonezem i pietruszką (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz)	100g	JAJ, GOR	pasta jajeczna z majonezem i pietruszką (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz)	100g	JAJ, GOR	pasta jajeczna z majonezem i pietruszką (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz)	100g	JAJ, GOR
szynka wiejska gotowana	60g		szynka wiejska gotowana	60g		szynka wiejska gotowana	60g		szynka wiejska gotowana	80g		szynka wiejska gotowana	60g	
						banan zielony	1szt		banan	1szt				
krem z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki,seler, nać)	300g	SEL	krem z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki,seler, nać)	300g	SEL	krem z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki,seler, nać)	300g	SEL	krem z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki,seler, nać)	300g	SEL	krem z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki,seler, nać)	300g	SEL
pieczony kotlet jajeczny z kalafiolem w sosie pietruszkowym (kalafior 100g, jaja 90g, panier z ciecierzycy, koper)	200g	JAJ	pieczony kotlet jajeczny z kalafiolem w sosie pietruszkowym (kalafior 100g, jaja 90g, panko, koper)	200g	PSZ, JAJ	pieczony kotlet jajeczny z kalafiolem w sosie pietruszkowym (kalafior 100g, jaja 90g, panier z ciecierzycy, koper)	200g	JAJ	pieczony kotlet jajeczny z kalafiolem w sosie pietruszkowym (kalafior 100g, jaja 90g, panko, koper)	200g	PSZ, JAJ	pieczony kotlet jajeczny z kalafiolem w sosie pietruszkowym (kalafior 100g, jaja 90g, panko, koper)	200g	PSZ, JAJ
ziemniak z wody	200g		ziemniak z wody	200g		ziemniak z wody	200g		ziemniak z wody	200g		ziemniak z wody	200g	
surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką	120g		burak tarty z olejem rzepakowym i pietruszką	120g		surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką	120g		burak tarty z olejem rzepakowym i pietruszką	120g		burak tarty z olejem rzepakowym i pietruszką	120g	
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
herbata czarna	250ml	PSZ, ŻYT	herbata czarna	250ml	PSZ	herbata czarna	250ml	PSZ	herbata czarna	250ml	PSZ, ŻYT	herbata czarna	250ml	PSZ
pieczywo pszenno-żytnie	90g	MLEK	pieczywo pszenne	90g	MLEK	pieczywo pszenne razowe	90g	MLEK	pieczywo pszenno-żytnie	90g	MLEK	pieczywo graham	90g	MLEK
masło extra	10g		masło extra	10g		masło extra	10g		masło extra	10g		margaryna	10g	
pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g	
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	SEL	pasta mięsna z warzywami (szynka gotowana drobiowa 50g, marchew 20g, seler 10g. olej rzepakowy 5g)	80g	SEL	pasta mięsna z warzywami (szynka gotowana drobiowa 50g, marchew 20g, seler 10g. olej rzepakowy 5g)	80g	SEL	pasta mięsna z warzywami (szynka gotowana drobiowa 50g, marchew 20g, seler 10g. olej rzepakowy 5g)	80g	SEL	pasta mięsna z warzywami (szynka gotowana drobiowa 50g, marchew 20g, seler 10g. olej rzepakowy 5g)	80g	SEL
ser żółty plastry	60g	MLEK	ser żółty odtłuszczony plastry	60g	MLEK	ser żółty plastry	60g	MLEK	ser żółty odtłuszczony plastry	60g	MLEK	ser żółty odtłuszczony plastry	60g	MLEK
						jogurt naturalny	150g	MLEK	jogurt naturalny	150g	MLEK			
energia (kcal)		2 008		2 097		2 268		2 254		2 036				
białko (g)		102,3		101,2		112,5		115,3		101,3				
tłuszcze ogółem (g)		60,9		61,5		72,6		70,8		52,8				
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				
sól		2961,4		3887		3128,5		2031,7		4024,3				

NIEDZIELA 13.09.2026				JADŁOSPIS EMC Bukowiec				JADŁOSPIS EMC Bukowiec							
PODSTAWOWA (D01)		ALERG ENY (skrót)	ŁATWOSTRAWNA (D02)		ALERG ENY (skrót)	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW (D03)		ALERG ENY (skrót)	BOGATOBIAŁKOWA (D06)		ALERG ENY (skrót)	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU(D05)		ALERG ENY (skrót)	
a	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	MLEK, ŻYT, JĘCZ	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	MLEK, ŻYT, JĘCZ	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	MLEK, ŻYT, JĘCZ	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	MLEK, ŻYT, JĘCZ	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	MLEK, ŻYT, JĘCZ
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ, ŻYT	pieczywo pszenne	90g	PSZ	pieczywo pszenne razowe	90g	PSZ	pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ, ŻYT	pieczywo graham	90g	PSZ
	masło extra	10g	MLEK	masło extra	10g	MLEK	masło extra	10g	MLEK	masło extra	10g	MLEK	margaryna	10g	MLEK
	ogórek kiszony	30g		burak gotowany, plastry	30g		ogórek kiszony	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 kanapkowy kremowy	60g	MLEK	serek kanapkowy kremowy	60g	MLEK	serek kanapkowy kremowy	60g	MLEK	serek kanapkowy kremowy	60g	MLEK	serek kanapkowy kremowy	60g	MLEK
	połudwica sopocka	60g		połudwica sopocka	60g		połudwica sopocka	60g		połudwica sopocka	60g		połudwica sopocka	60g	
							gruszka	1szt		gruszka	1szt				
b	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	PSZ, SEL	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	PSZ, SEL	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem ryżowym 150g	300g	SEL	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	PSZ, SEL	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g	300g	PSZ, SEL
	pieczona topatka w sosie koperkowym (topatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, olej rzepakowy, sól, pieprz, zioła)	150g	MLEK, SEL	pieczona topatka w sosie koperkowym (topatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, olej rzepakowy, sól, pieprz, zioła)	150g	MLEK, SEL	pieczona topatka w sosie koperkowym (topatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, olej rzepakowy, sól, pieprz, zioła)	150g	MLEK, SEL	pieczona topatka w sosie koperkowym (topatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, olej rzepakowy, sól, pieprz, zioła)	150g	MLEK, SEL	pieczona pierś z kurczaka w sosie koperkowym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, olej rzepakowy, sól, pieprz, zioła)	150g	MLEK, SEL
	ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g	
	kapusta białka, gotowana i olejem rzepakowym, ziołami	120g		marchew tarta z olejem rzepakowym	120g		kapusta białka, gotowana i olejem rzepakowym, ziołami	120g		marchew tarta z olejem rzepakowym	120g		marchew tarta z olejem rzepakowym	120g	
P	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
a															
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ, ŻYT	pieczywo pszenne	90g	PSZ	pieczywo pszenne razowe	90g	PSZ	pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ, ŻYT	pieczywo graham	90g	PSZ
	masło extra	10g	MLEK	masło extra	10g	MLEK	masło extra	10g	MLEK	masło extra	10g	MLEK	margaryna	10g	MLEK
	pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g	
	sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g	
P	twaróg półtłusty plastry	60g	MLEK	twaróg półtłusty plastry	60g	MLEK	twaróg półtłusty plastry	60g	MLEK	twaróg półtłusty plastry	60g	MLEK	twaróg półtłusty plastry	60g	MLEK
	szynka drobiowa w galarecie	100g	SEL, GOR	szynka drobiowa w galarecie	100g	SEL, GOR	szynka drobiowa w galarecie	100g	SEL, GOR	szynka drobiowa w galarecie	100g	SEL, GOR	szynka drobiowa w galarecie	100g	SEL, GOR
N															
energia (kcal)		2 079		2 072		2 272		2 278		2 001					
białko (g)		101,5		98,4		110,2		116,9		101,4					
tłuszcze ogółem (g)		54		54,5		60,2		58,4		51,8					
kwasyy 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 14.09.2026			JADŁOSPIS EMC Bukowiec										Bogatemnq		
PODSTAWOWA (D01)		ALERG ENY (skrót)	ŁATWOSTRAWNA (D02)		ALERG ENY (skrót)	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW (D03)		ALERG ENY (skrót)	BOGATOBIAŁKOWA (D06)		ALERG ENY (skrót)	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU(D05)		ALERG ENY (skrót)	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		
pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ, ŻYT	pieczywo pszenne	90g	PSZ	pieczywo pszenne razowe	90g	PSZ	pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ, ŻYT	pieczywo graham	90g	PSZ	
masto extra	10g	MLEK	masto extra	10g	MLEK	masto extra	10g	MLEK	masto extra	10g	MLEK	margaryna	10g	MLEK	
papryka konserwowa	90g		marchew baby gotowana	90g		papryka konserwowa	90g		marchew baby gotowana	90g		marchew baby gotowana	90g		
rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g		
mozzarella plastry	60g	MLEK	mozzarella plastry	60g	MLEK	mozzarella plastry	60g	MLEK	mozzarella plastry	60g	MLEK	mozzarella plastry	60g	MLEK	
szynka kanapkowa drobiowa	60g		szynka kanapkowa drobiowa	60g		szynka kanapkowa drobiowa	60g		szynka kanapkowa drobiowa	60g		szynka kanapkowa drobiowa	60g		
PS															
						sok warzywny			sok warzywny						
M	zupa porowa z zacierką (ziemniaki 100g, por 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna)	300g	PSZ, SEL	zupa jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew, brokuł, kalafior, fasolka zielona)	300g	SEL	zupa porowa z zacierką (ziemniaki 100g, por 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna razowa)	300g	PSZ, SEL	zupa jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew, brokuł, kalafior, fasolka zielona)	300g	SEL	zupa jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew, brokuł, kalafior, fasolka zielona)	300g	SEL
	klopsiki drobiowe duszone w sosie koperkowym (polędwica indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, sól, pieprz)	150g	SEL	klopsiki drobiowe duszone w sosie koperkowym (polędwica indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, sól, pieprz)	150g	SEL	klopsiki drobiowe duszone w sosie koperkowym (polędwica indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, sól, pieprz)	150g	SEL	klopsiki drobiowe duszone w sosie koperkowym (polędwica indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, sól, pieprz)	150g	SEL	klopsiki drobiowe duszone w sosie koperkowym (polędwica indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, sól, pieprz)	150g	SEL
	ryż basmati	150g		ryż basmati	150g		ryż basmati	150g		ryż basmati	150g		ryż basmati	150g	
	surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką zieloną, sól	120g		warzywa z wody (marchew, brokuł, kalafior)	120g		warzywa z wody (marchew, brokuł, kalafior)	120g		warzywa z wody (marchew, brokuł, kalafior)	120g		warzywa z wody (marchew, brokuł, kalafior)	120g	
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
P															
U	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ, ŻYT	pieczywo pszenne	90g	PSZ	pieczywo pszenne razowe	90g	PSZ	pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ, ŻYT	pieczywo graham	90g	PSZ
	masto extra	10g	MLEK	masto extra	10g	MLEK	masto extra	10g	MLEK	masto extra	10g	MLEK	margaryna	10g	MLEK
	pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g	
	szpinak liście	10g		szpinak liście	10g		szpinak liście	10g		szpinak liście	10g		szpinak liście	10g	
J	serek wiejski	80g	MLEK	serek wiejski	80g	MLEK	serek wiejski	80g	MLEK	serek wiejski	80g	MLEK	serek wiejski	80g	MLEK
	pasta rybna z sardynek (sardynki w sosie własnym, majonez	100g		pasta rybna z sardynek (sardynki w sosie własnym, majonez	100g		pasta rybna z sardynek (sardynki w sosie własnym, majonez	100g		pasta rybna z sardynek (sardynki w sosie własnym, majonez	100g		pasta rybna z sardynek (sardynki w sosie własnym, majonez	100g	
	odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)	(70g, 20g,5g,5g)	JAJ, RYB	odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)	(70g, 20g,5g,5g)	JAJ, RYB	odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)	(70g, 20g,5g,5g)	JAJ, RYB	odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)	(70g, 20g,5g,5g)	JAJ, RYB	odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)	(70g, 20g,5g,5g)	JAJ, RYB
PN															
						kefir			kefir						
									</						

WTOREK 15.09.2026			JADŁOSPIS EMC Bukowiec						id catering					
PODSTAWOWA (D01)		ALERG ENY (skrót)	ŁATWOSTRAWNA (D02)		ALERG ENY (skrót)	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03)		ALERG ENY (skrót)	BOGATOBIAŁKOWA (D06)		ALERG ENY (skrót)	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU(D05)		ALERG ENY (skrót)
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ, ŻYT	pieczywo pszenne	90g	PSZ	pieczywo pszenne razowe	90g	PSZ	pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ, ŻYT	pieczywo graham	90g	PSZ
masło extra	10g	MLEK	masło extra	10g	MLEK	masło extra	10g	MLEK	masło extra	10g	MLEK	margaryna	10g	MLEK
ogórek małosolny	90g		burak gotowany, kostka	90g		ogórek małosolny	90g		burak gotowany, kostka	90g		burak gotowany, kostka	90g	
roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g	
jaja na twardo	120g	JAJ, MLEK	jaja na miękko	120g	JAJ	jaja na twardo	120g	JAJ, MLEK	jaja na miękko	120g	JAJ	jaja na miękko	120g	JAJ
kietbasa biała wieprzowa z wody	60g		kietbasa biała wieprzowa z wody	60g		kietbasa biała wieprzowa z wody	60g		kietbasa biała wieprzowa z wody	80g		kietbasa biała wieprzowa z wody	60g	
25						jabłko	150g		jabłko	150g				
krem marchewkowy (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, dynia, ziemniaki, kalafior, marchew, sól, pieprz)	300g	SEL	krem marchewkowy (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, dynia, ziemniaki, kalafior, marchew, sól, pieprz)	300g	SEL	krem marchewkowy (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, dynia, ziemniaki, kalafior, marchew, sól, pieprz)	300g	SEL	krem marchewkowy (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, dynia, ziemniaki, kalafior, marchew, sól, pieprz)	300g	SEL	krem marchewkowy (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, dynia, ziemniaki, kalafior, marchew, sól, pieprz)	300g	SEL
stuka mięsa (duszona wieprzowina 150g, sól, olej rzepakowy 5g, ziola, pieprz)	150g	SEL	stuka mięsa (duszona wieprzowina 150g, sól, olej rzepakowy 5g, ziola, pieprz)	150g	SEL	stuka mięsa (duszona wieprzowina 150g, sól, olej rzepakowy 5g, ziola, pieprz)	150g	SEL	stuka mięsa (duszona wieprzowina 150g, sól, olej rzepakowy 5g, ziola, pieprz)	150g	SEL	stuka mięsa (duszona wieprzowina 150g, sól, olej rzepakowy 5g, ziola, pieprz)	150g	SEL
ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g	
kalafior z wody	150g		kalafior z wody	150g		kalafior z wody	150g		kalafior z wody	150g		kalafior z wody	150g	
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
P														
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ, ŻYT	pieczywo pszenne	90g	PSZ	pieczywo pszenne razowe	90g	PSZ	pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ, ŻYT	pieczywo graham	90g	PSZ
masło extra	10g	MLEK	masło extra	10g	MLEK	masło extra	10g	MLEK	masło extra	10g	MLEK	margaryna	10g	MLEK
U pomidor	90g		U pomidor	90g		U pomidor	90g		U pomidor	90g		U pomidor	90g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
ser typu włoskiego plastry	60g	MLEK	ser typu włoskiego plastry	60g	MLEK	ser typu włoskiego plastry	60g	MLEK	ser typu włoskiego plastry	60g	MLEK	ser typu włoskiego plastry	60g	MLEK
schab w majeranku pieczony	60g		schab w majeranku pieczony	60g		schab w majeranku pieczony	60g		schab w majeranku pieczony	60g		schab w majeranku pieczony	60g	
PN						jogurt pitny naturalny	200ml	MLEK	jogurt pitny naturalny	200ml	MLEK			
energia (kcal)	2 058		energia (kcal)	2 057		energia (kcal)	2 276		energia (kcal)	2 273		energia (kcal)	2 084	
białko (g)	97		białko (g)	99,3		białko (g)	114,1		białko (g)	120,4		białko (g)	99,9	
tłuszcze ogółem (g)	79,4		tłuszcze ogółem (g)	79,9		tłuszcze ogółem (g)	81,3		tłuszcze ogółem (g)	79,7		tłuszcze ogółem (g)	51,3	
kwaszy tłuszczowe	31		kwaszy tłuszczowe	30,9		kwaszy tłuszczowe	31		kwaszy tłuszczowe	31,3		kwaszy tłuszczowe	21,1	
nasycone (g)			nasycone (g)			nasycone (g)			nasycone (g)			nasycone (g)		
węglowodany ogółem (g)	272,3		węglowodany ogółem (g)	276,1		węglowodany ogółem (g)	287,3		węglowodany ogółem (g)	272,4		węglowodany ogółem (g)	281,3	
mono i disacharydy (g)	59,7		mono i disacharydy (g)	59,9		mono i disacharydy (g)	59,5		mono i disacharydy (g)	55,7		mono i disacharydy (g)	56,4	
błonnik (g)	26		błonnik (g)	26		błonnik (g)	40,6		błonnik (g)	26		błonnik (g)	35,8	
sód	2114,6		sód	3041,2		sód	3211,4		sód	2236,7		sód	3156,2	

ŚRODA 16.09.2026				JADŁOSPIS EMC Bukowiec				Katering									
PODSTAWOWA (D01)		ALERG ENY (skrót)	ŁATWOSTRAWNA (D02)		ALERG ENY (skrót)	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW (D03)		ALERG ENY (skrót)	BOGATOBIAŁKOWA (D06)		ALERG ENY (skrót)	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU(D05)		ALERG ENY (skrót)			
herbata czarna	250ml	PSZ, ŻYT MLEK	herbata czarna	250ml	PSZ MLEK	herbata czarna	250ml	PSZ MLEK	herbata czarna	250ml	PSZ, ŻYT MLEK	herbata czarna	250ml	PSZ MLEK			
pieczywo pszenno-żytnie	90g		pieczywo pszenne	90g		pieczywo pszenne razowe	90g		pieczywo pszenno-żytnie	90g		pieczywo graham	90g				
masło extra	10g		masło extra	10g		masło extra	10g		masło extra	10g		margaryna	10g				
pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g				
roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g				
pasta twarogowa z rzodkiewką (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, rzodkiewka, sól, pieprz)	80g	MLEK	pasta twarogowa z koperkiem (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, koper, sól, pieprz)	80g	MLEK	pasta twarogowa z rzodkiewką (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, rzodkiewka, sól, pieprz)	80g	MLEK	pasta twarogowa z koperkiem (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, koper, sól, pieprz)	100g	MLEK	pasta twarogowa z koperkiem (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, koper, sól, pieprz)	80g	MLEK			
polędwica sopocka	60g		polędwica sopocka	60g		polędwica sopocka	60g		polędwica sopocka	60g		polędwica sopocka	60g				
PS						mandarynka	100g		mandarynka	100g							
Bu	zupa szpinakowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki,seler, nać, marchew)	SEL	zupa szpinakowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki, seler , nać, marchew)	300g	SEL	zupa szpinakowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki, seler , nać, marchew)	300g	SEL	zupa szpinakowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki, seler , nać, marchew)	300g	SEL	zupa szpinakowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki, seler , nać, marchew)	300g	SEL			
	pierogi z soczewicą gotowane (mąka pszenna 70g, soczewica 50g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g)		250g			pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, twaróg 50g, jaja 30g, ziemniaki 30g, olej rzepakowy 5g)			250g			pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, twaróg 50g, jaja 30g, ziemniaki 30g, olej rzepakowy 5g)			250g	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, twaróg 50g, jaja 30g, ziemniaki 30g, olej rzepakowy 5g)	250g
	bukiet warzyw z wody (kalafior, marchew, brokuł)		120g			bukiet warzyw z wody (kalafior, marchew, brokuł)			120g			bukiet warzyw z wody (kalafior, marchew, brokuł)			120g	bukiet warzyw z wody (kalafior, marchew, brokuł)	120g
	herbata owocowa		250ml			herbata owocowa			250ml			herbata owocowa			250ml	herbata owocowa	250ml
	P																
LA	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	PSZ MLEK	herbata czarna	250ml	PSZ MLEK	herbata czarna	250ml	PSZ, ŻYT MLEK	herbata czarna	250ml	PSZ MLEK			
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	pieczywo pszenne	90g		pieczywo pszenne razowe	90g		pieczywo pszenno-żytnie	90g		pieczywo graham	90g				
	masło extra	10g	masło extra	10g		masło extra	10g		masło extra	10g		margaryna	10g				
	rzodkiewka	90g	pasta marchewki (marchew gotowana, olej, sól)	90g		rzodkiewka	90g		pasta marchewki (marchew gotowana, olej, sól)	90g		pasta marchewki (marchew gotowana, olej, sól)	90g				
	sałata masłowa	10g	sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g				
pasta z odtłuszczonego sera sałatkowego (ser kanapkowy odtłuszczony, jogurt naturalny, pietruszka nać, sól, pieprz)	80g	MLEK	pasta z odtłuszczonego sera sałatkowego (ser kanapkowy odtłuszczony, jogurt naturalny, pietruszka nać, sól, pieprz)	80g	MLEK	pasta z odtłuszczonego sera sałatkowego (ser kanapkowy odtłuszczony, jogurt naturalny, pietruszka nać, sól, pieprz)	80g	MLEK	pasta z odtłuszczonego sera sałatkowego (ser kanapkowy odtłuszczony, jogurt naturalny, pietruszka nać, sól, pieprz)	80g	MLEK	pasta z odtłuszczonego sera sałatkowego (ser kanapkowy odtłuszczony, jogurt naturalny, pietruszka nać, sól, pieprz)	80g	MLEK			
pieczone placki warzywne z szynką drobiową (ziemniaki, brokuł, szynka drobiowa gotowana, mąka pszenna , koper, jaja)	120g (30g,60g, 20g,10g)		pieczone placki warzywne z szynką drobiową (ziemniaki, brokuł, szynka drobiowa gotowana, mąka pszenna , koper, jaja)	120g (30g,60g, 20g,10g)		pieczone placki warzywne z szynką drobiową (ziemniaki, brokuł, szynka drobiowa gotowana, mąka pszenna razowa, koper, jaja)	120g (30g,60g, 20g,10g)		pieczone placki warzywne z szynką drobiową (ziemniaki, brokuł, szynka drobiowa gotowana, mąka pszenna , koper, jaja)	120g (30g,60g, 20g,10g)		pieczone placki warzywne z szynką drobiową (ziemniaki, brokuł, szynka drobiowa gotowana, mąka pszenna , koper, jaja)	120g (30g,60g, 20g,10g)				
PS						kefir	200ml	MLEK	kefir	200ml	MLEK						
energia (kcal)	2 188		2 174			2 343			2 337			2 118					
białko (g)	108,3		108,3			131,1			135,5			111,3					
tłuszcze ogółem (g)	66,3		66,9			71,3			69,5			57,2					
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	30,5		30,3			31,1			31,1			24,5					
węglowodany ogółem (g)	304,3		304,9			315,4			300,9			315					
mono i disacharydy (g)	58,8		57,7			55,9			59,1			61					
błonnik (g)	37,5		37,3			54,5			40g			48,2					
sól	2497,6		3402,7			3050,7			2256,3			3560,5					

CZWARTEK 17.09.2026			JADŁOSPIS EMC Bukowiec										JADŁOSPIS		
PODSTAWOWA (D01)		ALERG ENY (skrót)	LATWOSTRAWNA (D02)		ALERG ENY (skrót)	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW (D03)		ALERG ENY (skrót)	BOGATOBIAŁKOWA (D06)		ALERG ENY (skrót)	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU(D05)		ALERG ENY (skrót)	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		
pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ, ŻYT	pieczywo pszenne	90g	PSZ	pieczywo pszenne razowe	90g	PSZ	pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ, ŻYT	pieczywo graham	90g	PSZ	
masto extra	10g	MLEK	masto extra	10g	MLEK	masto extra	10g	MLEK	masto extra	10g	MLEK	margaryna	10g	MLEK	
pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		
sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		
twaróg plastry	60g	MLEK	twaróg plastry	60g	MLEK	twaróg plastry	60g	MLEK	twaróg plastry	60g	MLEK	twaróg plastry	60g	MLEK	
szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	80g		szynka drobiowa gotowana	60g		
PS						gruszka	150g		gruszka	150g					
JAJ	krem z warzyw (ziemniaki 100g, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, brokuł, marchew, seler , pietruszka)	300g	SEL	krem z warzyw (ziemniaki 100g, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, brokuł, marchew, seler , pietruszka)	300g	SEL	krem z warzyw (ziemniaki 100g, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, brokuł, marchew, seler , pietruszka)	300g	SEL	krem z warzyw (ziemniaki 100g, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, brokuł, marchew, seler , pietruszka)	300g	SEL	krem z warzyw (ziemniaki 100g, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, brokuł, marchew, seler , pietruszka)	300g	SEL
	pieczeń rzymska w sosie chrzanowym (mięso wieprzowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper,jaja, olej rzepakowy, chrzan)	200g	JAJ, SEL	pulpet wieprzowy duszony w sosie koperkowym (mięso wieprzowe 120g, marchew 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna , olej rzepakowy)	200g	PSZ, SEL	pieczeń rzymska w sosie chrzanowym (mięso wieprzowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper,jaja, olej rzepakowy, chrzan)	200g	JAJ, SEL	pulpet wieprzowy duszony w sosie koperkowym (mięso wieprzowe 120g, marchew 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna , olej rzepakowy)	200g	PSZ, SEL	pulpet wieprzowy duszony w sosie koperkowym (mięso wieprzowe 120g, marchew 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna , olej rzepakowy)	200g	PSZ, SEL
	kasza bulgur	150g	PSZ	kasza bulgur	150g	PSZ	kasza bulgur	150g	PSZ	kasza bulgur	150g	PSZ	kasza bulgur	150g	PSZ
	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	
PN															
JAJ	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ, ŻYT	pieczywo pszenne	90g	PSZ	pieczywo pszenne razowe	90g	PSZ	pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ, ŻYT	pieczywo graham	90g	PSZ
	masto extra	10g	MLEK	masto extra	10g	MLEK	masto extra	10g	MLEK	masto extra	10g	MLEK	margaryna	10g	MLEK
	ogórek zielony	90g		pasta z pieczonego buraka (burak, olej, pietruszka nać, sól)	90g		ogórek zielony	90g		pasta z pieczonego buraka (burak, olej, pietruszka nać, sól)	90g		pasta z pieczonego buraka (burak, olej, pietruszka nać, sól)	90g	
	sałata zielona masłowa	10g		sałata zielona masłowa	10g		sałata zielona masłowa	10g		sałata zielona masłowa	10g		sałata zielona masłowa	10g	
JAJ, MLEK	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, brokućem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym	250g (80g, 80g,20g, 50g)	JAJ, MLEK	sałatka ziemniaczana (ziemniaki) z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na miękko, brokućem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym	250g (80g, 80g,20g,5 0g)	JAJ, MLEK	sałatka ziemniaczana (ziemniaki) z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na twardo, brokućem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym	250g (80g, 80g,20g,5 0g)	JAJ, MLEK	sałatka ziemniaczana (ziemniaki) z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na miękko, brokućem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym	250g (80g, 80g,20g,5 0g)	JAJ, MLEK	sałatka ziemniaczana (ziemniaki) z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na miękko, brokućem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym	250g (80g, 80g,20g,5 0g)	JAJ, MLEK
PN						maślanka	200ml	MLEK	maślanka	200ml	MLEK				
energia (kcal)	2 043		2 013		2 287		2 294		2 079						
białko (g)	104		105,1		138		144,1		109,5						
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 18.09.2026			JADŁOSPIS EMC Bukowiec										katering		
PODSTAWOWA (D01)		ALERG ENY (skrót)	LATWOSTRAWNA (D02)		ALERG ENY (skrót)	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03)		ALERG ENY (skrót)	BOGATOBIAŁKOWA (D06)		ALERG ENY (skrót)	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU(D05)		ALERG ENY (skrót)	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		
pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ, ZYT	pieczywo pszenne	90g	PSZ	pieczywo pszenne razowe	90g	PSZ	pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ, ZYT	pieczywo graham	90g	PSZ	
masto extra	10g	MLEK	masto extra	10g	MLEK	masto extra	10g	MLEK	masto extra	10g	MLEK	margaryna	10g	MLEK	
oliwki czarne potówki	90g		oliwki czarne potówki	90g		oliwki czarne potówki	90g		oliwki czarne potówki	90g		marchewki baby z wody	90g		
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		
serek kanapkowy	60g	MLEK	serek kanapkowy	60g	MLEK	serek kanapkowy	60g	MLEK	serek kanapkowy	80g	MLEK	serek kanapkowy	60g	MLEK	
hummus (ciecierzyca, pasta			hummus (ciecierzyca, pasta			hummus (ciecierzyca, pasta			hummus (ciecierzyca, pasta			hummus (ciecierzyca, pasta			
sezamowa tahini, olej, sok z	60g	SEZ	szynka wiejska gotowana	60g		sezamowa tahini, olej, sok z	60g	SEZ	szynka wiejska gotowana	80g		szynka wiejska gotowana	60g		
cytryny, czosnek, sól)						cytryny, czosnek, sól)									
						banan zielony		1szt		banan		1szt			
zupa fasolkowa z makaronem (cukinia 100g, ziemniaki 100g, fasolka zielona 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny)		300g	PSZ, SEL	zupa fasolkowa z makaronem (cukinia 100g, ziemniaki 100g, fasolka zielona 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny)	300g	PSZ, SEL	zupa fasolkowa z makaronem (cukinia 100g, ziemniaki 100g, fasolka zielona 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny razowy)	300g	PSZ, SEL	zupa fasolkowa z makaronem (cukinia 100g, ziemniaki 100g, fasolka zielona 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny)	300g	PSZ, SEL	zupa fasolkowa z makaronem (cukinia 100g, ziemniaki 100g, fasolka zielona 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny)	300g	PSZ, SEL
mintaj pieczony w ziołach (mintaj 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, olej rzepakowy 5g)	200g	RYB, SEL	mintaj pieczony w ziołach (mintaj 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, olej rzepakowy 5g)	200g	RYB, SEL	mintaj pieczony w ziołach (mintaj 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, olej rzepakowy 5g)	200g	RYB, SEL	mintaj pieczony w ziołach (mintaj 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, olej rzepakowy 5g)	200g	RYB, SEL	mintaj pieczony w ziołach (mintaj 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, olej rzepakowy 5g)	200g	RYB, SEL	
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		
colestaw (kapusta, marchew, majonez , zioła, sól, pieprz)	120g	JAJ, GOR	burak tarty	120g		colestaw (kapusta, marchew, majonez , zioła, sól, pieprz)	120g	JAJ, GOR	burak tarty	120g		burak tarty	120g		
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		
P															
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		
pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ, ZYT	pieczywo pszenne	90g	PSZ	pieczywo pszenne razowe	90g	PSZ	pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ, ZYT	pieczywo graham	90g	PSZ	
masto extra	10g	MLEK	masto extra	10g	MLEK	masto extra	10g	MLEK	masto extra	10g	MLEK	margaryna	10g	MLEK	
pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		
sałata lodowa	10g		sałata lodowa	10g		sałata lodowa	10g		sałata lodowa	10g		sałata lodowa	10g		
ser żółty odtłuszczony	60g	MLEK	ser żółty odtłuszczony	60g	MLEK	ser żółty odtłuszczony	60g	MLEK	ser żółty odtłuszczony	60g	MLEK	ser żółty odtłuszczony	60g	MLEK	
frankfurterka z wody	60g		frankfurterka z wody	60g		frankfurterka z wody	60g		frankfurterka z wody	60g		frankfurterka z wody	60g		
						jogurt naturalny		150ml	MLEK	jogurt naturalny		150ml	MLEK		
energia (kcal)		2 211	2 216			2 283				2 283				2 199	
białko (g)		106,8	106,9			106,6				119,3				105,8	
tłuszcze ogółem (g)		66,6	67,2			72,8				71,4				58,5	
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	
kwas mlekowy (g)		35,5	35,8			53,3				38,7				46,1	
sól		3105,7	3545,8			3275,7				3183,4				3168,6	

SOBOTA 19.09.2026					JADŁOSPIS EMC Bukowiec					catering				
PODSTAWOWA (D01)		ALERG ENY (skrót)	LATWOSTRAWNA (D02)		ALERG ENY (skrót)	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW (D03)		ALERG ENY (skrót)	BOGATOBIAŁKOWA (D06)		ALERG ENY (skrót)	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU(D05)		ALERG ENY (skrót)
inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	MLEK, ŻYT, JĘCZ	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	MLEK, ŻYT, JĘCZ	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	MLEK, ŻYT, JĘCZ	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	MLEK, ŻYT, JĘCZ	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	MLEK, ŻYT, JĘCZ
pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ, ŻYT	pieczywo pszenne	90g	PSZ	pieczywo pszenne razowe	90g	PSZ	pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ	pieczywo graham	90g	PSZ
masło extra	10g	MLEK	masło extra	10g	MLEK	masło extra	10g	MLEK	masło extra	10g	MLEK	margaryna	10g	MLEK
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
ogórek kiszony	90g		marchew baby, gotowana	90g		ogórek kiszony	90g		marchew baby, gotowana	90g		marchew baby, gotowana	90g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziota, sól, pieprz)	100g	JAJ	pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziota, sól, pieprz)	100g	JAJ	pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziota, sól, pieprz)	100g	JAJ	pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziota, sól, pieprz)	100g	JAJ	pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziota, sól, pieprz)	100g	JAJ
szynka wiejska gotowana	60g		szynka wiejska gotowana	60g		szynka wiejska gotowana	60g		szynka wiejska gotowana	80g		szynka wiejska gotowana	60g	
						jabłtko		1 szt	jabłtko		1 szt			
zupa pomidorowa z makaronem (makaron pszenney 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki)	300g	PSZ, SEL	zupa pomidorowa z makaronem (makaron pszenney 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki)	300g	PSZ, SEL	zupa pomidorowa z makaronem (makaron pszenney razowy 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki)	300g	PSZ, SEL	zupa pomidorowa z makaronem (makaron pszenney 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki)	300g	PSZ, SEL	zupa jarzynowa z makaronem (makaron pszenney 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki, ziemniaki, marchew, pietruszka)	300g	PSZ, SEL
pulpet z soczewicy duszony w sosie pietruszkowym (soczewica 100g, jaja 90g, marchew, panco, pomidory z puszki, pietruszka, koper)	200g	PSZ, JAJ	pulpet z tofu duszony w sosie pietruszkowym (tofu naturalne 100g, jaja 90g, marchew, panco, pomidory z puszki, pietruszka, koper)	200g	PSZ, JAJ, SEL	pulpet z soczewicy duszony w sosie pietruszkowym (soczewica 100g, jaja 90g, marchew, panco, pomidory z puszki, pietruszka, koper)	200g	PSZ, JAJ	pulpet z tofu duszony w sosie pietruszkowym (tofu naturalne 100g, jaja 90g, marchew, panco, pomidory z puszki, pietruszka, koper)	200g	PSZ, JAJ, SEL	pulpet z tofu duszony w sosie pietruszkowym (tofu naturalne 100g, jaja 90g, marchew, panco, pomidory z puszki, pietruszka, koper)	200g	PSZ, JAJ, SEL
ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g	
surówka z selera i jabłtka (seler, jabłtko, olej rzepakowy, ziota, sól)	120g	SEL	seler duszony z jabłtkiem, olej rzepakowy, ziota	120g	SEL	surówka z selera i jabłtka (seler, jabłtko, olej rzepakowy, ziota, sól)	120g	SEL	seler duszony z jabłtkiem, olej rzepakowy, ziota	120g	SEL	seler duszony z jabłtkiem, olej rzepakowy, ziota	120g	SEL
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
herbata czarna	250ml	PSZ, ŻYT	herbata czarna	250ml	PSZ	herbata czarna	250ml	PSZ	herbata czarna	250ml	PSZ, ŻYT	herbata czarna	250ml	PSZ
pieczywo pszenno-żytnie	90g	MLEK	pieczywo pszenne	90g	MLEK	pieczywo pszenne razowe	90g	MLEK	pieczywo pszenno-żytnie	90g	MLEK	pieczywo graham	90g	MLEK
masło extra	10g		masło extra	10g		masło extra	10g		masło extra	10g		margaryna	10g	
ogórek zielony	90g		burak plastry	90g		ogórek zielony	90g		burak plastry	90g		burak plastry	90g	
sałata zielona masłowa	10g		sałata zielona masłowa	10g		sałata zielona masłowa	10g		sałata zielona masłowa	10g		sałata zielona masłowa	10g	
mozzarella plastry	60g	MLEK	mozzarella plastry	60g	MLEK	mozzarella plastry	60g	MLEK	mozzarella plastry	60g	MLEK	mozzarella plastry	60g	MLEK
naleśnik parowany z mięsem mielonym i warzywami (jaja 60g, mąka pszenna 50g, ser żółty 30g, cukinia 30g, mielone z kurczaka 20g, oliwki czarne, papryka czerwona)	200g	PSZ, JAJ, MLEK	naleśnik parowany z mięsem mielonym i warzywami (jaja 60g, mąka pszenna 50g, ser żółty odtłuszczony 30g, cukinia 30g, mielone z kurczaka 20g, oliwki czarne)	200g	PSZ, JAJ, MLEK	naleśnik parowany z mięsem mielonym i warzywami (jaja 60g, mąka pszenna razowa 50g, ser żółty 30g, cukinia 30g, mielone z kurczaka 20g, oliwki czarne, papryka czerwona)	200g	PSZ, JAJ, MLEK	naleśnik parowany z mięsem mielonym i warzywami (jaja 60g, mąka pszenna 50g, ser żółty 30g, cukinia 30g, mielone z kurczaka 20g, oliwki czarne, papryka czerwona)	200g	PSZ, JAJ, MLEK	naleśnik parowany z mięsem mielonym i warzywami (jaja 60g, mąka pszenna 50g, ser żółty odtłuszczony 30g, cukinia 30g, mielone z kurczaka 20g)	200g	PSZ, JAJ, MLEK
						kefir		150ml	MLEK	kefir		150ml	MLEK	
energia (kcal)	2 089		2 073		2 342		2 338		2 117		2 117			
białko (g)	108,3		107,3		138,1		145,5		108,3		108,3			
tłuszcze ogółem (g)	65,3		65,9		71,3		69,5		57,2		57,2			
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	30,5		30,3		31,1		31,1		27,5		27,5			
węglowodany ogółem (g)	304,3		304,9		315,4		300,9		315		315			
mono i disacharydy (g)	58,8		57,7		55,9		59,1		61		61			
błonnik (g)	37,5		37,3		54,5		40g		48,2		48,2			
sód	2497,6		3402,7		3050,7		2256,3		3560,5		3560,5			

NIEDZIELA 20.09.2026				JADŁOSPIS EMC Bukowiec										
PODSTAWOWA (D01)		ALERG ENY (skrót)	ŁATWOSTRAWNA (D02)		ALERG ENY (skrót)	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW (D03)		ALERG ENY (skrót)	BOGATOBIAŁKOWA (D06)		ALERG ENY (skrót)	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW(D05)		ALERG ENY (skrót)
inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	MLEK, ŻYT, JĘCZ	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	MLEK, ŻYT, JĘCZ	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	MLEK, ŻYT, JĘCZ	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	MLEK, ŻYT, JĘCZ	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	MLEK, ŻYT, JĘCZ
pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ, ŻYT	pieczywo pszenne	90g	PSZ	pieczywo pszenne razowe	90g	PSZ	pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ	pieczywo graham	90g	PSZ
masło extra	10g	MLEK	masło extra	10g	MLEK	masło extra	10g	MLEK	masło extra	10g	MLEK	margaryna	10g	MLEK
pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
serek wiejski z koperkiem	100g	MLEK	serek wiejski z koperkiem	100g	MLEK	serek wiejski z koperkiem	100g	MLEK	serek wiejski z koperkiem	100g	MLEK	serek wiejski z koperkiem	100g	MLEK
pasztet drobiowy (mięso drobiowe, włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka), jajka, kasza manna, sól, pieprz, gałka muszkatołowa)	60g	PSZ, JAJ, SEL	pasztet drobiowy (mięso drobiowe, włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka), jajka, kasza manna, sól, pieprz, gałka muszkatołowa)	60g	PSZ, JAJ, SEL	pasztet drobiowy (mięso drobiowe, włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka), jajka, kasza manna, sól, pieprz, gałka muszkatołowa)	60g	PSZ, JAJ, SEL	pasztet drobiowy (mięso drobiowe, włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka), jajka, kasza manna, sól, pieprz, gałka muszkatołowa)	60g	PSZ, JAJ, SEL	pasztet drobiowy (mięso drobiowe, włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka), jajka, kasza manna, sól, pieprz, gałka muszkatołowa)	60g	PSZ, JAJ, SEL
25						gruszka	1 szt		gruszka	1 szt				
rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	PSZ, SEL	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	PSZ, SEL	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem ryżowym 150g	300g	SEL	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	PSZ, SEL	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g	300g	PSZ, SEL
smażone eskalopki wieprzowe (mięso wieprzowe, mąka pszenna, jajko, olej, ziola, sól, pieprz)	200g	PSZ, JAJ	smażone eskalopki wieprzowe (mięso wieprzowe, mąka pszenna, jajko, olej, ziola, sól, pieprz)	200g	PSZ, JAJ	smażone eskalopki wieprzowe (mięso wieprzowe, mąka pszenna, jajko, olej, ziola, sól, pieprz)	200g	PSZ, JAJ	smażone eskalopki wieprzowe (mięso wieprzowe, mąka pszenna, jajko, olej, ziola, sól, pieprz)	200g	PSZ, JAJ	smażone eskalopki wieprzowe (mięso wieprzowe, mąka pszenna, jajko, olej, ziola, sól, pieprz)	200g	PSZ, JAJ
kopytka (ziemniaki, mąka pszenna, jaja, sól)	200g	PSZ, JAJ	kopytka (ziemniaki, mąka pszenna, jaja, sól)	200g	PSZ, JAJ	kopytka (ziemniaki, mąka pszenna razowa, jaja, sól)	200g	PSZ, JAJ	kopytka (ziemniaki, mąka pszenna, jaja, sól)	200g	PSZ, JAJ	kopytka (ziemniaki, mąka pszenna, jaja, sól)	200g	PSZ, JAJ
gotowana czerwona kapusta, olej rzepakowy, nać pietruszki, sól	120g		kafafior z wody	120g		surówka z czerwonej kapusty, olej rzepakowy, nać pietruszki, sól	120g		kafafior z wody	120g		kafafior z wody	120g	
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
26														
herbata czarna	250ml	PSZ, ŻYT	herbata czarna	250ml	PSZ	herbata czarna	250ml	PSZ	herbata czarna	250ml	PSZ, ŻYT	herbata czarna	250ml	PSZ
pieczywo pszenno-żytnie	90g	MLEK	pieczywo pszenne	90g	MLEK	pieczywo pszenne razowe	90g	MLEK	pieczywo pszenno-żytnie	90g	MLEK	pieczywo graham	90g	MLEK
masło extra	10g		masło extra	10g		masło extra	10g		masło extra	10g		margaryna	10g	
papryka czerwona	90g		burak gotowany kostka	90g		papryka czerwona	90g		burak gotowany kostka	90g		burak gotowany kostka	90g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
twaróg plastry	60g	MLEK	twaróg plastry	60g	MLEK	twaróg plastry	60g	MLEK	twaróg plastry	60g	MLEK	twaróg plastry	60g	MLEK
pasta rybna z makreli (makreła w sosie własnym, ser sałatkowy odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)	100g (70g, 20g,5g,5g)	RYB, MLEK	pasta rybna z makreli (makreła w sosie własnym, ser sałatkowy odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)	100g (70g, 20g,5g,5g)	RYB, MLEK	pasta rybna z makreli (makreła w sosie własnym, ser sałatkowy odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)	100g (70g, 20g,5g,5g)	RYB, MLEK	pasta rybna z makreli (makreła w sosie własnym, ser sałatkowy odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)	100g (70g, 20g,5g,5g)	RYB, MLEK	pasta rybna z makreli (makreła w sosie własnym, ser sałatkowy odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)	100g (70g, 20g,5g,5g)	RYB, MLEK
27						jogurt naturalny	150g	MLEK	jogurt naturalny	150g	MLEK			
energia (kcal)	2 033		2 018			2 225			2 229			2 052		
białko (g)	107,5		107,3			119,2			126,3			100,4		
tłuszcze ogółem (g)	62,5		63			68,8			67,1			54,4		
kwasyy tłuszczowe nasycone (g)	25,5		25,3			26,1			26,1			25,5		
węglowodany ogółem (g)	284,7		287,2			306,4			297,1			292,1		
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		
sól	2333,3		3 240,80			2503,4			1441,3			3 419,90		

PONIEDZIAŁEK 21.09.2026				JADŁOSPIS EMC Bukowiec				Catering						
PODSTAWOWA (D01)		ALERG ENY (skrót)	ŁATWOSTRAWNA (D02)		ALERG ENY (skrót)	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRYSYNAJĄCYCH WĘGLOWODANÓW (D03)		ALERG ENY (skrót)	BOGATOBIAŁKOWA (D06)		ALERG ENY (skrót)	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZY(D04)		ALERG ENY (skrót)
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ, ŻYT	pieczywo pszenne	90g	PSZ	pieczywo pszenne razowe	90g	PSZ	pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ, ŻYT	pieczywo graham	90g	PSZ
masło extra	10g	MLEK	masło extra	10g	MLEK	masło extra	10g	MLEK	masło extra	10g	MLEK	margaryna	10g	MLEK
ogórek zielony	90g		marchew w plastekach gotowana	90g		ogórek zielony	90g		marchew w plastekach gotowana	90g		marchew w plastekach gotowana	90g	
sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g	
serek kanapkowy bazyliowy	80g	MLEK	serek kanapkowy bazyliowy	80g	MLEK	serek kanapkowy bazyliowy	80g	MLEK	serek kanapkowy bazyliowy	80g	MLEK	serek kanapkowy bazyliowy	80g	MLEK
szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g	
						sok pomidorowy	150ml		sok pomidorowy	150ml				
zupa ogórkowa z ziemniakami (ogórek kiszony 100g, ziemniaki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz, ziola)	300g	SEL	zupa kalafiorowa z ziemniakami (kalafior 100g, ziemniaki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz, ziola)	300g	SEL	zupa ogórkowa z ziemniakami (ogórek kiszony 100g, ziemniaki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz, ziola)	300g	SEL	zupa kalafiorowa z ziemniakami (kalafior 100g, ziemniaki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz, ziola)	300g	SEL	zupa kalafiorowa z ziemniakami (kalafior 100g, ziemniaki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz, ziola)	300g	SEL
sos boloński z duszonym mięsem (wieprzowina 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pomidory w puszcze, marchew, sól, pieprz)	300g	SEL	sos boloński z duszonym mięsem (wieprzowina 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pomidory w puszcze, marchew, sól, pieprz)	300g	SEL	sos boloński z duszonym mięsem (wieprzowina 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pomidory w puszcze, marchew, sól, pieprz)	300g	SEL	sos boloński z duszonym mięsem (wieprzowina 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pomidory w puszcze, marchew, sól, pieprz)	300g	SEL	sos boloński z duszonym mięsem (drób 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pomidory w puszcze, marchew, sól, pieprz)	300g	SEL
gotowany makaron spaghetti pszenny	150g	PSZ	gotowany makaron spaghetti pszenny	150g	PSZ	gotowany makaron spaghetti pszenny razowy	150g	PSZ	gotowany makaron spaghetti pszenny	150g	PSZ	gotowany makaron spaghetti pszenny	150g	PSZ
kalafior z wody	150g		surówka z marchewki z oliwą	150g		surówka z białej kapusty z marchewką i oliwą, sól, pieprz	150g		surówka z marchewki z oliwą	150g		surówka z marchewki z oliwą	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	PSZ, ŻYT	pieczywo pszenne	90g	PSZ	pieczywo pszenne razowe	90g	PSZ	pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ, ŻYT	pieczywo graham	90g	PSZ
masło extra	10g	MLEK	masło extra	10g	MLEK	masło extra	10g	MLEK	masło extra	10g	MLEK	margaryna	10g	MLEK
papryka żółta	90g		pasta z pieczonego buraka (burak, pietruszka nać, olej, sól)	90g		papryka żółta	90g		pasta z pieczonego buraka (burak, pietruszka nać, olej, sól)	90g		pasta z pieczonego buraka (burak, pietruszka nać, olej, sól)	90g	
rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g	
kietbasa drobiowa z wody	60g		kietbasa drobiowa z wody	60g		kietbasa drobiowa z wody	60g		kietbasa drobiowa z wody	60g		kietbasa drobiowa z wody	60g	
ser żółty	80g	MLEK	ser żółty odtłuszczony	80g	MLEK	ser żółty	80g	MLEK	ser żółty	80g	MLEK	ser żółty odtłuszczony	80g	MLEK
						jogurt naturalny	150g	MLEK	jogurt naturalny	150g	MLEK			
energia (kcal)	2 043		2 013		2 287		2 294		2 079					
białko (g)	104		105,1		138		144,1		109,5					
tłuszcz ogółem (g)	50,2		53,5		59		57,7		49,8					
węglowodany ogółem (g)	18		18,1		18,8		19		18,2					
węglowodany proste (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					
fibra (g)	35,1		35,1		53,8		39,2		49,9					
sól	2033,9		2978,3		2229,2		1310		3198,8					

WTOREK 22.09.2026			JADŁOSPIS EMC Bukowiec													
PODSTAWOWA (D01)		ALERG ENY (skrót)	ŁATWOSTRAWNA (D02)		ALERG ENY (skrót)	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW (D03)		ALERG ENY (skrót)	BOGATOBIAŁKOWA (D06)		ALERG ENY (skrót)	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU(D05)		ALERG ENY (skrót)		
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml			
pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ, ŻYT	pieczywo pszenne	90g	PSZ	pieczywo pszenne razowe	90g	PSZ	pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ, ŻYT	pieczywo graham	90g	PSZ		
masło extra	10g	MLEK	masło extra	10g	MLEK	masło extra	10g	MLEK	masło extra	10g	MLEK	margaryna	10g	MLEK		
pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g			
sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g			
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	MLEK	serek grani z ziołami	80g	MLEK	serek grani z ziołami	80g	MLEK	serek grani z ziołami	80g	MLEK	serek grani z ziołami	80g	MLEK		
						jabłko		1szt	jabłko		1szt					
minestrone (fasolka szparagowa 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler naciowy, marchew, pietruszka, pomidor, koper, pietruszka nać, makaron pszenny , sól, pieprz)	300g	PSZ, MLEK, SEL	minestrone (fasolka szparagowa 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler naciowy, marchew, pietruszka, pomidor, koper, pietruszka nać, makaron pszenny , sól, pieprz)	300g	PSZ, MLEK, SEL	minestrone (fasolka szparagowa 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler naciowy, marchew, pietruszka, pomidor, koper, pietruszka nać, makaron pszenny razowy, sól, pieprz)	300g	PSZ, MLEK, SEL	minestrone (fasolka szparagowa 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler naciowy, marchew, pietruszka, pomidor, koper, pietruszka nać, makaron pszenny , sól, pieprz)	300g	PSZ, MLEK, SEL	minestrone (fasolka szparagowa 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler naciowy, marchew, pietruszka, pomidor, koper, pietruszka nać, makaron pszenny , sól, pieprz)	300g	PSZ, MLEK, SEL		
polędwica z indyka pieczona w rękawie w sosie estragonowym (mięso drobiowe 120g, olej rzepakowy, zioła)	150g		polędwica z indyka pieczona w rękawie w sosie estragonowym (mięso drobiowe 120g, olej rzepakowy, zioła)	150g		polędwica z indyka pieczona w rękawie w sosie estragonowym (mięso drobiowe 120g, olej rzepakowy, zioła)	150g		polędwica z indyka pieczona w rękawie w sosie estragonowym (mięso drobiowe 120g, olej rzepakowy, zioła)	150g		polędwica z indyka pieczona w rękawie w sosie estragonowym (mięso drobiowe 120g, olej rzepakowy, zioła)	150g			
ziemniak z wody	200g		ziemniak z wody	200g		ziemniak z wody	200g		ziemniak z wody	200g		ziemniak z wody	200g			
surówka z białej rzodkwi, olej rzepakowy, zioła, sól	120g		marchewka baby	120g		surówka z białej rzodkwi, olej rzepakowy, zioła, sól	120g		marchewka baby	120g		marchewka baby	120g			
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml			
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml			
pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ, ŻYT	pieczywo pszenne	90g	PSZ	pieczywo pszenne razowe	90g	PSZ	pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ, ŻYT	pieczywo graham	90g	PSZ		
masło extra	10g	MLEK	masło extra	10g	MLEK	masło extra	10g	MLEK	masło extra	10g	MLEK	margaryna	10g	MLEK		
ogórek zielony z czarnuszką zmieloną	90g		pasta z cukinii z czarnuszką zmieloną (cukinia, czarnuszka, olej, sól)	90g		ogórek zielony z czarnuszką zmieloną	90g		pasta z cukinii z czarnuszką zmieloną (cukinia, czarnuszka, olej, sól)	90g		pasta z cukinii z czarnuszką zmieloną (cukinia, czarnuszka, olej, sól)	90g			
roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g			
mozzarella plastry	60g	MLEK	mozzarella plastry	60g	MLEK	mozzarella plastry	60g	MLEK	mozzarella plastry	60g	MLEK	mozzarella plastry	60g	MLEK		
pasta rybna (szprotka w sosie pomidorowym 60g, natka pietruszki, sól)	60g	RYB	pasta rybna (szprotka w sosie pomidorowym 60g, natka pietruszki)	60g	RYB	pasta rybna (szprotka w sosie pomidorowym 60g, natka pietruszki)	60g	RYB	pasta rybna (szprotka w sosie pomidorowym 60g, natka pietruszki)	60g	RYB	pasta rybna (szprotka w sosie własnym 60g, natka pietruszki)	60g	RYB		
						kefir		150g	MLEK	kefir		150g	MLEK			
energia (kcal)			2 044			2 023			2 216			2 228			2 086	
białko (g)			108,4			108,2			117,1			124,2			102,8	
tłuszcze ogółem (g)			54,1			54,6			57,6			76,4g			47,5	
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	
sól			2064,4			2971,9			3189			2237,6			3157,5	

ŚRODA 23.09.2026				JADŁOSPIS EMC Bukowiec				locaterin							
PODSTAWOWA (D01)		ALERG ENY (skrót)	ŁATWOSTRAWNA (D02)		ALERG ENY (skrót)	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW (D03)		ALERG ENY (skrót)	BOGATOBIAŁKOWA (D06)		ALERG ENY (skrót)	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05)		ALERG ENY (skrót)	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		
pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ, ŻYT	pieczywo pszenne	90g	PSZ	pieczywo pszenne razowe	90g	PSZ	pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ, ŻYT	pieczywo graham	90g	PSZ	
masło extra	10g	MLEK	masło extra	10g	MLEK	masło extra	10g	MLEK	masło extra	10g	MLEK	margaryna	10g	MLEK	
pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		
sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		
kietkasa parówkowa z wody	120g		kietkasa parówkowa z wody	120g		kietkasa parówkowa z wody	120g		kietkasa parówkowa z wody	120g		kietkasa parówkowa z wody	120g		
ser żółty	60g	MLEK	ser żółty odtłuszczony	60g	MLEK	ser żółty	60g	MLEK	ser żółty	80g	MLEK	ser żółty odtłuszczony	60g	MLEK	
25															
36	żurek z jajkiem (ziemniak 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, jaja , zakwas żytni)	300g	ŻYT, JAJ, SEL	zupa warzywna z ziemniakami (ziemniak 100g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka)	300g	SEL	żurek z jajkiem (ziemniak 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, jaja , zakwas żytni)	300g	ŻYT, JAJ, SEL	zupa warzywna z ziemniakami (ziemniak 100g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka)	300g	SEL	zupa warzywna z ziemniakami (ziemniak 100g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka)	300g	SEL
	pierogi z mięsem z wody z karmelizowaną cebulką (mąka pszenna 70g, mięso wieprzowe mielone 50g, jaja 30g, cebula, olej rzepakowy 5g, ziota)	200g	PSZ, JAJ	pierogi z mięsem z wody (mąka pszenna 70g, mięso wieprzowe mielone 50g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziota)	200g	PSZ, JAJ	pierogi z mięsem z wody (mąka pszenna razowa 70g, mięso wieprzowe mielone 50g, jaja 30g, cebula, olej rzepakowy 5g, ziota)	200g	PSZ, JAJ	pierogi z mięsem z wody (mąka pszenna 70g, mięso wieprzowe mielone 50g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziota)	200g	PSZ, JAJ	pierogi z mięsem z wody (mąka pszenna 70g, mięso wieprzowe mielone 50g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziota)	200g	PSZ, JAJ
	bukiet warzyw z wody (kalafior, marchew, brokuł)	120g		bukiet warzyw z wody (kalafior, marchew, brokuł)	120g		bukiet warzyw z wody (kalafior, marchew, brokuł)	120g		bukiet warzyw z wody (kalafior, marchew, brokuł)	120g		bukiet warzyw z wody (kalafior, marchew, brokuł)	120g	
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
	36														
37	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ, ŻYT	pieczywo pszenne	90g	PSZ	pieczywo pszenne razowe	90g	PSZ	pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ, ŻYT	pieczywo graham	90g	PSZ
	masło extra	10g	MLEK	masło extra	10g	MLEK	masło extra	10g	MLEK	masło extra	10g	MLEK	margaryna	10g	MLEK
	pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g	
	sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g	
	twaróg półtłusty w plastrach	100g	MLEK	twaróg półtłusty w plastrach	100g	MLEK	twaróg półtłusty w plastrach	100g	MLEK	twaróg półtłusty w plastrach	100g	MLEK	twaróg półtłusty w plastrach	100g	MLEK
szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g		
38															
						maślanka		200g	MLEK	maślanka		200g	MLEK		
energia (kcal)	2 085		2 078		2 389		2 391		2 142						
białko (g)	104,1		104,1		136,9		143,5		137,2						
tłuszcze ogółem (g)	65,8		66,4		71,9		70,9		51,8						
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						
biłonnik (g)	34,9		34,7		51,9		37,4		46,6						
sól	2500,1		3405,2		3053,2		1965,2		3584,3						

CZWARTEK 24.09.2026			JADŁOSPIS EMC Bukowiec			catering									
PODSTAWOWA (D01)		ALERG ENY (skrót)	LATWOSTRAWNA (D02)		ALERG ENY (skrót)	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03)		ALERG ENY (skrót)	BOGATOBIAŁKOWA (D06)		ALERG ENY (skrót)	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU(D05)		ALERG ENY (skrót)	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		
pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ, ŻYT	pieczywo pszenne	90g	PSZ	pieczywo pszenne razowe	90g	PSZ	pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ, ŻYT	pieczywo graham	90g	PSZ	
masto extra	10g	MLEK	masto extra	10g	MLEK	masto extra	10g	MLEK	masto extra	10g	MLEK	margaryna	10g	MLEK	
ogórek zielony	90g		marchew w plastekach gotowana	90g		ogórek zielony	90g		marchew w plastekach gotowana	90g		marchew w plastekach gotowana	90g		
sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		
serek wiejski z ziołami	80g	MLEK	serek wiejski z ziołami	80g	MLEK	serek wiejski z ziołami	80g	MLEK	serek wiejski z ziołami	80g	MLEK	serek wiejski z ziołami	80g	MLEK	
szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g		
25						sok pomidorowy		200ml		sok pomidorowy		200ml			
BU	koperkowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper)	300g	SEL	koperkowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper)	300g	SEL	koperkowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper)	300g	SEL	koperkowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper)	300g	SEL	koperkowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper)	300g	SEL
	kieszonki drobiowe duszone w sosie koperkowym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, odtłuszczony ser żółty, szpinak, olej rzepakowy, koper, sól, ziota)	200g	MLEK, SEL	kieszonki drobiowe duszone w sosie koperkowym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, odtłuszczony ser żółty, szpinak, olej rzepakowy, koper, sól, ziota)	200g	MLEK, SEL	kieszonki drobiowe duszone w sosie koperkowym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, odtłuszczony ser żółty, szpinak, olej rzepakowy, koper, sól, ziota)	200g	MLEK, SEL	kieszonki drobiowe duszone w sosie koperkowym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, odtłuszczony ser żółty, szpinak, olej rzepakowy, koper, sól, ziota)	200g	MLEK, SEL	kieszonki drobiowe duszone w sosie koperkowym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, odtłuszczony ser żółty, szpinak, olej rzepakowy, koper, sól, ziota)	200g	MLEK, SEL
	kasza bulgur	150g	PSZ	kasza bulgur	150g	PSZ	kasza bulgur	150g	PSZ	kasza bulgur	150g	PSZ	kasza bulgur	150g	PSZ
	tarta marchewka 50g z jabłkiem			tarta marchewka 50g z jabłkiem			tarta marchewka 50g z jabłkiem			tarta marchewka 50g z jabłkiem			tarta marchewka 50g z jabłkiem		
	50g, z sokiem z cytryny z natką pietruszki, olej rzepakowy	120g		50g, z sokiem z cytryny z natką pietruszki, olej rzepakowy	120g		50g, z sokiem z cytryny z natką pietruszki, olej rzepakowy	120g		50g, z sokiem z cytryny z natką pietruszki, olej rzepakowy	120g		50g z natką pietruszki, olej rzepakowy	120g	
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		
P															
LA	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ, ŻYT	pieczywo pszenne	90g	PSZ	pieczywo pszenne razowe	90g	PSZ	pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ, ŻYT	pieczywo graham	90g	PSZ
	masto extra	10g	MLEK	masto extra	10g	MLEK	masto extra	10g	MLEK	masto extra	10g	MLEK	margaryna	10g	MLEK
	papryka żółta	90g		pasta z pieczonego buraka (burak, pietruszka nać, olej, sól)	90g		papryka żółta	90g		pasta z pieczonego buraka (burak, pietruszka nać, olej, sól)	90g		pasta z pieczonego buraka (burak, pietruszka nać, olej, sól)	90g	
	rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g	
sałatka ryżowa (ryż biały 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na twardo 60g, ogórkiem kiszonym 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g)	250g	JAJ, RYB, MLEK	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	JAJ, RYB, MLEK	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	JAJ, RYB, MLEK	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	JAJ, RYB, MLEK	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	JAJ, RYB, MLEK	
mozzarella plastry	60g	MLEK	mozzarella plastry	60g	MLEK	mozzarella plastry	60g	MLEK	mozzarella plastry	60g	MLEK	mozzarella plastry	60g	MLEK	
PN						jogurt naturalny		150g	MLEK	jogurt naturalny		150g	MLEK		
energia (kcal)	2 261		2 229		2 202		2 320		2 159						
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						
kwasny tłuszczone nasycone (g)	26,1		26		26		27,3		25,4						
węglowodany ogółem (g)	318,5		313		313,5		315,9		303,1						
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						

PIĄTEK 25.09.2026			JADŁOSPIS EMC Bukowiec										iKcalerinq		
PODSTAWOWA (D01)		ALERG ENY (skrót)	ŁATWOSTRAWNA (D02)		ALERG ENY (skrót)	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW (D03)		ALERG ENY (skrót)	BOGATOBIAŁKOWA (D06)		ALERG ENY (skrót)	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU(D05)		ALERG ENY (skrót)	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		
pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ, ŻYT	pieczywo pszenne	90g	PSZ	pieczywo pszenne razowe	90g	PSZ	pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ, ŻYT	pieczywo graham	90g	PSZ	
masło extra	10g	MLEK	masło extra	10g	MLEK	masło extra	10g	MLEK	masło extra	10g	MLEK	margaryna	10g	MLEK	
pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		
sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		
szynka drobiowa kanapkowa	60g		szynka drobiowa kanapkowa	60g		szynka drobiowa kanapkowa	60g		szynka drobiowa kanapkowa	60g		szynka drobiowa kanapkowa	60g		
jaja na twardo	100g	JAJ, MLEK	jaja na miękko	100g	JAJ	jaja na twardo	100g	JAJ, MLEK	jaja na miękko	100g	JAJ	jaja na miękko	100g	JAJ	
PS						jabłko		1szt	jabłko		1szt				
zupa z zielonego groszku (groszek zielony 100g, ziemniaki 100g, cukinia 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, nać)		300g	SEL	zupa z zielonego groszku (groszek zielony 100g, ziemniaki 100g, cukinia 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, nać)	300g	SEL	zupa z zielonego groszku (groszek zielony 100g, ziemniaki 100g, cukinia 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, nać)	300g	SEL	zupa z zielonego groszku (groszek zielony 100g, ziemniaki 100g, cukinia 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, nać)	300g	SEL	zupa jarzynowa z makaronem (makaron pszen ny 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki, zieminaki, marchew, pietruszka)	300g	PSZ, SEL
kotlet rybny smażony (mintaj 120g, (mąka pszenna , jaja , bułka tarta pszenna , tymianek, sól, olej)		200g	RYB, PSZ, JAJ	pulpet rybny duszony w ziołach (mintaj 120g, jaja , kasza mann, mąka pszenna (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, olej)	200g	RYB, SEL, PSZ	kotlet rybny smażony (mintaj 120g, (mąka pszenna , jaja , bułka tarta pszenna , tymianek, sól, olej)	200g	RYB, PSZ, JAJ	pulpet rybny duszony w ziołach (mintaj 120g, jaja , kasza mann, mąka pszenna (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, olej)	200g	RYB, SEL, PSZ	pulpet rybny duszony w ziołach (mintaj 120g, jaja , kasza mann, mąka pszenna (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, olej)	200g	RYB, SEL, PSZ
ziemniaki z wody		200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g	
kapusta kiszona z marchewką, olej rzepakowy, pietruszka nać		120g		bukiet warzyw z wody (kalafior, marchew, brokuł)	120g		kapusta kiszona z marchewką, olej rzepakowy, pietruszka nać	120g		bukiet warzyw z wody (kalafior, marchew, brokuł)	120g		bukiet warzyw z wody (kalafior, marchew, brokuł)	120g	
herbata owocowa		250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
PS															
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		
pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ, ŻYT	pieczywo pszenne	90g	PSZ	pieczywo pszenne razowe	90g	PSZ	pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ, ŻYT	pieczywo graham	90g	PSZ	
masło extra	10g	MLEK	masło extra	10g	MLEK	masło extra	10g	MLEK	masło extra	10g	MLEK	margaryna	10g	MLEK	
ogórek zielony z czarnuszką zmieloną	90g		burak plasty	90g		ogórek zielony z czarnuszką zmieloną	90g		burak plasty	90g		burak plasty	90g		
roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		
mozzarella plastry	60g	MLEK	mozzarella plastry	60g	MLEK	mozzarella plastry	60g	MLEK	mozzarella plastry	60g	MLEK	mozzarella plastry	60g	MLEK	
kurczak (gotowany) w galarecie	60g	SEL, SOJ	kurczak (gotowany) w galarecie	60g	SEL, SOJ	kurczak (gotowany) w galarecie	60g	SEL, SOJ	kurczak (gotowany) w galarecie	60g	SEL, SOJ	kurczak (gotowany) w galarecie	60g	SEL, SOJ	
PS						kefir		150g	MLEK		150g	MLEK			
energia (kcal)		2 062	2 045		2 305		2 366		2 047						
białko (g)		102	102		122,5		126,9		103,9						
tłuszcze ogółem (g)		55,4	56		70,5		80,5		46,2						
kwasy tłuszczowe nasycone (g)		22,2	22,1		22,7		23,2		22,1						
węglowodany ogółem (g)		291,3	291,9		304,9		298,2		295,7						
mono i disacharydy (g)		58,5	59,6		50,9		57,1		50,4						
błonnik (g)		32,6	32,4		50		35,9		43,8						
sól		3487,6	3460,7		3657,7		2682,6		4571,8						

SOBOTA 26.09.2026				JADŁOSPIS EMC Bukowiec				locatering							
PODSTAWOWA (D01)		ALERG ENY (skrót)	LATWOSTRAWNA (D02)	ALERG ENY (skrót)	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW (D03)	ALERG ENY (skrót)	BOGATOBIAŁKOWA (D06)	ALERG ENY (skrót)	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU(D05)	ALERG ENY (skrót)					
inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	MLEK, ŻYT, JĘCZ	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	MLEK, ŻYT, JĘCZ	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	MLEK, ŻYT, JĘCZ	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	MLEK, ŻYT, JĘCZ				
pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ, ŻYT	pieczywo pszenne	90g	PSZ	pieczywo pszenne razowe	90g	PSZ	pieczywo graham	90g	PSZ				
masto extra	10g	MLEK	masto extra	10g	MLEK	masto extra	10g	MLEK	margaryna	10g	MLEK				
pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g					
sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g					
serek wiejski	80g	MLEK	serek wiejski	80g	MLEK	serek wiejski	80g	MLEK	serek wiejski	80g	MLEK				
szynka wieprzowa parzona	80g		szynka wieprzowa parzona	80g		szynka wieprzowa parzona	80g		szynka wieprzowa parzona	80g					
25						gruszka		1szt	gruszka		1szt				
BU	zupa ogórkowa z ziemniakami (ogórek kiszony 100g, ziemniaki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz, ziota)	300g	SEL	zupa kalafiorowa z ziemniakami (kalafior 100g, ziemniaki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz, ziota)	300g	SEL	zupa ogórkowa z ziemniakami (ogórek kiszony 100g, ziemniaki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz, ziota)	300g	SEL	zupa kalafiorowa z ziemniakami (kalafior 100g, ziemniaki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz, ziota)	300g	SEL			
	pieczony kotlet pieczarkowy z kalafiolem w sosie pietruszkowym (kalafior 100g, jaja 90g, panier z ciecierzycy, koper)	200g	JAJ	pieczony kotlet jajeczny z kalafiolem w sosie pietruszkowym (kalafior 100g, jaja 90g, panko , koper)	200g	PSZ, JAJ	pieczony kotlet pieczarkowy z kalafiolem w sosie pietruszkowym (kalafior 100g, jaja 90g, panier z ciecierzycy, koper)	200g	JAJ	pieczony kotlet jajeczny z kalafiolem w sosie pietruszkowym (kalafior 100g, jaja 90g, panko , koper)	200g	PSZ, JAJ			
	ziemniak z wody z pietruszką	200g		ziemniak z wody z pietruszką	200g		ziemniak z wody z pietruszką	200g		ziemniak z wody z pietruszką	200g				
	surówka z selera i jabłka (seler , jabłtko, olej rzepakowy, ziota, sól)	120g	SEL	seler duszony z jabłtkiem, olej rzepakowy, ziota	120g	SEL	surówka z seler a i jabłka (seler , jabłtko, olej rzepakowy, ziota, sól)	120g	SEL	seler duszony z jabłtkiem, olej rzepakowy, ziota	120g	SEL			
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml				
PI															
JA	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml				
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ, ŻYT	pieczywo pszenne	90g	PSZ	pieczywo pszenne razowe	90g	PSZ	pieczywo graham	90g	PSZ			
	masto extra	10g	MLEK	masto extra	10g	MLEK	masto extra	10g	MLEK	margaryna	10g	MLEK			
	ogórek kiszony	90g		ogórek kiszony bez skórki	90g		ogórek kiszony	90g		cukinia gotowana plastry	90g				
	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				
	sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie (szynka drobiowa gotowana 50g, marchew 20g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, jogurt naturalny 20g, sól, pieprz, ziota)	100g	MLEK	sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie (szynka drobiowa gotowana 50g, marchew 20g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, jogurt naturalny 20g, sól, pieprz, ziota)	100g	MLEK	sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie (szynka drobiowa gotowana 50g, marchew 20g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, jogurt naturalny 20g, sól, pieprz, ziota)	100g	MLEK	sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie (szynka drobiowa gotowana 50g, marchew 20g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, jogurt naturalny 20g, sól, pieprz, ziota)	100g	MLEK			
PN						jogurt naturalny pitny		150g	MLEK	jogurt naturalny pitny		150g	MLEK		
energia (kcal)	2 095			2 079			2 254			2 301			2 012		
białko (g)	104,3			104,3			117,4			126			107,2		
tłuszcze ogółem (g)	69,9			67,5			70,8			62,9			46,5		
kwasyy 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		
sól	3001			3906,1			3790,8			2622			4062,6		

NIEDZIELA 27.09.2026		JADŁOSPIS EMC Bukowiec										catering		
PODSTAWOWA (D01)		ALERG ENY (skrót)	LATWOSTRAWNA (D02)		ALERG ENY (skrót)	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW (D03)		ALERG ENY (skrót)	BOGATOBIAŁKOWA (D06)		ALERG ENY (skrót)	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU(D05)		ALERG ENY (skrót)
inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	MLEK, ŻYT, JĘCZ	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	MLEK, ŻYT, JĘCZ	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	MLEK, ŻYT, JĘCZ	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	MLEK, ŻYT, JĘCZ	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	MLEK, ŻYT, JĘCZ
pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ, ŻYT	pieczywo pszenne	90g	PSZ	pieczywo pszenne razowe	90g	PSZ	pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ, ŻYT	pieczywo graham	90g	PSZ
masto extra	10g	MLEK	masto extra	10g	MLEK	masto extra	10g	MLEK	masto extra	10g	MLEK	margaryna	10g	MLEK
papryka żółta	90g		plastry buraka z zieloną pietruszką	90g		papryka żółta	90g		plastry buraka z zieloną pietruszką	90g		plastry buraka z zieloną pietruszką	90g	
sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g	
serek kanapkowy z ziołami	100g	MLEK	serek kanapkowy z ziołami	100g	MLEK	serek kanapkowy z ziołami	100g	MLEK	serek kanapkowy z ziołami	100g	MLEK	serek kanapkowy z ziołami	100g	MLEK
szynka wieprzowa konserwowa	60g		szynka wieprzowa parzona	60g		szynka wieprzowa konserwowa	60g		szynka wieprzowa konserwowa	60g		szynka wieprzowa parzona	60g	
25						gruszka	1szt		gruszka	1szt				
B	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	PSZ, SEL	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	PSZ, SEL	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem ryżowym 150g	300g	SEL	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	PSZ, SEL	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g	300g	PSZ, SEL
	trybowane udko kurczaka duszone w łagodnym sosie porowym (mięso z kurczaka 100g, liście szpinaku, mąka pszenna, por, olej rzepakowy, sól, pieprz)	PSZ	trybowane udko kurczaka duszone w łagodnym sosie porowym (mięso z kurczaka 100g, liście szpinaku, mąka pszenna, por, olej rzepakowy, sól, pieprz)	200g	PSZ	trybowane udko kurczaka duszone w łagodnym sosie porowym (mięso z kurczaka 100g, liście szpinaku, mąka pszenna, por, olej rzepakowy, sól, pieprz)	200g	PSZ	trybowane udko kurczaka duszone w łagodnym sosie porowym (mięso z kurczaka 100g, liście szpinaku, mąka pszenna, por, olej rzepakowy, sól, pieprz)	200g	PSZ	trybowane udko kurczaka duszone w sosie własnym (mięso z kurczaka 100g, liście szpinaku, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, pieprz)	200g	PSZ
	puree z ziemniaka i selera	SEL	puree z ziemniaka i selera	200g	SEL	ziemniak z wody	200g		puree z ziemniaka i selera	200g	SEL	puree z ziemniaka i selera	200g	SEL
	mizeria na jogurcie (ogórek 100g, jogurt naturalny 20g)	MLEK	bukiet warzyw z wody (kalafior, marchew, brokuł)	120g		mizeria na jogurcie (ogórek 100g, jogurt naturalny 20g)	120g	MLEK	bukiet warzyw z wody (kalafior, marchew, brokuł)	120g		bukiet warzyw z wody (kalafior, marchew, brokuł)	120g	
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml
LA	herbata czarna		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	PSZ, ŻYT	pieczywo pszenne	90g	PSZ	pieczywo pszenne razowe	90g	PSZ	pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ, ŻYT	pieczywo graham	90g	PSZ
	masto extra	MLEK	masto extra	10g	MLEK	masto extra	10g	MLEK	masto extra	10g	MLEK	margaryna	10g	MLEK
	ogórek zielony	90g	pasta z marchewki z pietruszką (marchew, pietruszka nać, olej, sól)	90g		ogórek zielony	90g		pasta z marchewki z pietruszką (marchew, pietruszka nać, olej, sól)	90g		pasta z marchewki z pietruszką (marchew, pietruszka nać, olej, sól)	90g	
	roszponka	10g	roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g	
P	szynka drobiowa gotowana	60g	szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g	
	naleśnik na parze z twarogiem i dżemem (mąka pszenna 50g, twaróg półtłusty 50g, dżem 30g, jaja, mleko 1, 5%, olej rzepakowy)	PSZ, JAJ, MLEK	naleśnik na parze z twarogiem i dżemem (mąka pszenna 50g, twaróg półtłusty 50g, dżem bez pestek 30g, jaja, mleko 1, 5%, olej rzepakowy)	150g	PSZ, JAJ, MLEK	naleśnik na parze z twarogiem i dżemem (mąka pszenna razowa 50g, twaróg półtłusty 50g, dżem b/c 30g, jaja, mleko 1, 5%, olej rzepakowy)	150g	PSZ, JAJ, MLEK	naleśnik na parze z twarogiem i dżemem (mąka pszenna 50g, twaróg półtłusty 50g, dżem 30g, jaja, mleko 1, 5%, olej rzepakowy)	150g	PSZ, JAJ, MLEK	naleśnik na parze z twarogiem i dżemem (mąka pszenna 50g, twaróg półtłusty 50g, dżem bez pestek 30g, jaja, mleko 1, 5%, olej rzepakowy)	150g	PSZ, JAJ, MLEK
						kefir	150g	MLEK	kefir	150g	MLEK			
energia (kcal)	2 049		2 033			2 239			2 246			2 083		
białko (g)	101,6		101,6			111,9			118,7			104,7		
tłuszcze ogółem (g)	65,7		66,3			70,5			68,7			47,6		
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	1369,5		2274,6			1888,2			799,7			2453,7		

PONIEDZIAŁEK 28.09.2026				JADŁOSPIS EMC Bukowiec				iGardeninq						
PODSTAWOWA (D01)		ALERG ENY (skrót)	ŁATWOSTRAWNA (D02)		ALERG ENY (skrót)	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW (D03)		ALERG ENY (skrót)	BOGATOBIAŁKOWA (D06)		ALERG ENY (skrót)	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU(D05)		ALERG ENY (skrót)
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ, ŻYT	pieczywo pszenne	90g	PSZ	pieczywo pszenne razowe	90g	PSZ	pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ, ŻYT	pieczywo graham	90g	PSZ
masło extra	10g	MLEK	masło extra	10g	MLEK	masło extra	10g	MLEK	masło extra	10g	MLEK	margaryna	10g	MLEK
papryka żółta	90g		marchew w plastekach gotowana	90g		papryka żółta	90g		marchew w plastekach gotowana	90g		marchew w plastekach gotowana	90g	
sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g	
mozzarella plastry	60g	MLEK	mozzarella plastry	60g	MLEK	mozzarella plastry	60g	MLEK	mozzarella plastry	80g	MLEK	mozzarella plastry	60g	MLEK
polędwica z warzywami	60g	SEL, SOJ, MLE, GOR	polędwica z warzywami	60g	SEL, SOJ, MLE, GOR	polędwica z warzywami	60g	SEL, SOJ, MLE, GOR	polędwica z warzywami	80g	SEL, SOJ, MLE, GOR	polędwica z warzywami	60g	SEL, SOJ, MLE, GOR
25						sok warzywny		200ml	sok warzywny		200ml			
26	zupa pieczarkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pieczarki, ziemniaki, seler, pietruszka, nać)	SEL	krem z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki, seler , nać)	SEL	zupa pieczarkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, pieczarki ziemniaki, seler , nać)	SEL	krem z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki, seler , nać)	SEL	zupa pieczarkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki, seler , nać)	SEL	krem z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki, seler , nać)	SEL		SEL
	mielony smażony z warzywami (mięso z indyka 100g, marchew 50g, cukinia 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, bułka tarta, zioła, sól, pieprz)	PSZ, SEL	mielony duszony w sosie warzywnym (mięso z indyka 100g, marchew 50g, cukinia 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, bułka tarta, zioła, sól, pieprz)	PSZ, SEL	mielony smażony z warzywami (mięso z indyka 100g, marchew 50g, cukinia 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, bułka tarta, zioła, sól, pieprz)	PSZ, SEL	mielony duszony w sosie warzywnym (mięso z indyka 100g, marchew 50g, cukinia 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, bułka tarta, zioła, sól, pieprz)	PSZ, SEL	mielony smażony z warzywami (mięso z indyka 100g, marchew 50g, cukinia 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, bułka tarta, zioła, sól, pieprz)	PSZ, SEL	mielony duszony w sosie warzywnym (mięso z indyka 100g, marchew 50g, cukinia 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, bułka tarta, zioła, sól, pieprz)	PSZ, SEL		PSZ, SEL
	kasza bulgur	PSZ	kasza bulgur	PSZ	kasza bulgur	PSZ	kasza bulgur	PSZ	kasza bulgur	PSZ	kasza bulgur	PSZ	kasza bulgur	PSZ
	sałatka (sałata zielona, marchew, ogórek zielony, sos vinegret, olej rzepakowy, zioła)		tarty burak (olej rzepakowy, zioła, sól)		sałatka (sałata zielona, marchew, ogórek zielony, sos vinegret, olej rzepakowy, zioła)		tarty burak (olej rzepakowy, zioła, sól)		sałatka (sałata zielona, marchew, ogórek zielony, sos vinegret, olej rzepakowy, zioła)		tarty burak (olej rzepakowy, zioła, sól)		tarty burak (olej rzepakowy, zioła, sól)	
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml
P														
27	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	pieczywo pszenne	90g	PSZ	pieczywo pszenne razowe	90g	PSZ	pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ, ŻYT	pieczywo graham	90g	PSZ
	masło extra	10g	masło extra	10g	MLEK	masło extra	10g	MLEK	masło extra	10g	MLEK	margaryna	10g	MLEK
	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	
28	pasta z twarogu (twaróg , jogurt, zioła, sól, pieprz)	60g	pasta z twarogu (twaróg , jogurt, zioła, sól, pieprz)	60g	MLEK	pasta z twarogu (twaróg , jogurt, zioła, sól, pieprz)	60g	MLEK	pasta z twarogu (twaróg , jogurt, zioła, sól, pieprz)	60g	MLEK	pasta z twarogu (twaróg , jogurt, zioła, sól, pieprz)	60g	MLEK
						jogurt naturalny		150g	MLEK	jogurt naturalny		150g	MLEK	
energia (kcal)	2 027		2 096			2 199			2 191			2 066		
białko (g)	95,3		95,1			105,5			112,5			98,2		
tłuszcz ogółem (g)	67,8		69,3			68,2			69			51,6		
kwas(t)uszczowe 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 29.09.2026				JADŁOSPIS EMC Bukowiec										
PODSTAWOWA (D01)		ALERG ENY (skrót)	ŁATWOSTRAWNA (D02)		ALERG ENY (skrót)	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW (D03)		ALERG ENY (skrót)	BOGATOBIAŁKOWA (D06)		ALERG ENY (skrót)	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05)		ALERG ENY (skrót)
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ, ŻYT	pieczywo pszenne	90g	PSZ	pieczywo pszenne razowe	90g	PSZ	pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ, ŻYT	pieczywo graham	90g	PSZ
masło extra	10g	MLEK	masło extra	10g	MLEK	masło extra	10g	MLEK	masło extra	10g	MLEK	margaryna	10g	MLEK
pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g	
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	60g	MLEK	serek grani z koperkiem	60g	MLEK	serek grani z koperkiem	60g	MLEK	serek grani z koperkiem	80g	MLEK	serek grani z koperkiem	60g	MLEK
						jabłtko		1szt	jabłtko		1szt			
krupnik (ziemniaki 100g, kasza jęczmienna 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, marchew, sól, pieprz, zioła)		JĘCZ, SEL	krupnik (ziemniaki 100g, kasza jęczmienna 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, marchew, sól, pieprz, zioła)		JĘCZ, SEL	krupnik (ziemniaki 100g, kasza jęczmienna 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, marchew, sól, pieprz, zioła)		JĘCZ, SEL	krupnik (ziemniaki 100g, kasza jęczmienna 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, marchew, sól, pieprz, zioła)		JĘCZ, SEL	krupnik (ziemniaki 100g, kasza jęczmienna 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, marchew, sól, pieprz, zioła)		JĘCZ, SEL
		PSZ, SEL			PSZ, SEL			PSZ, SEL			PSZ, SEL			PSZ, SEL
		SEL			SEL			SEL			SEL			SEL
duszona łopatka w sosie własnym (łopatka 120g, marchew 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka ziemniaczana, koper, mąka pszenna 2g, sól, zioła)	200g		duszona łopatka w sosie własnym (łopatka 120g, marchew 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka ziemniaczana, koper, mąka pszenna 2g, sól, zioła)	200g		duszona łopatka w sosie własnym (łopatka 120g, marchew 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka ziemniaczana, koper, mąka pszenna 2g, sól, zioła)	200g		duszona łopatka w sosie własnym (łopatka 120g, marchew 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka ziemniaczana, koper, mąka pszenna 2g, sól, zioła)	200g		duszona pierś drobiowa w sosie własnym (kurczak 120g, marchew 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka ziemniaczana, koper, mąka pszenna 2g, sól, zioła)	200g	PSZ, SEL
ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g	
surówka z seler a i jabłka (seler , jabłtko, olej rzepakowy, zioła, pieprz)	120g	SEL	seler duszony z jabłtkiem (olej rzepakowy, zioła, pieprz)	120g	SEL	surówka z seler a i jabłka (seler , jabłtko, olej rzepakowy, zioła, pieprz)	120g	SEL	seler duszony z jabłtkiem (olej rzepakowy, zioła, pieprz)	120g	SEL	seler duszony (olej rzepakowy, zioła, pieprz)	120g	SEL
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
P														
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ, ŻYT	pieczywo pszenne	90g	PSZ	pieczywo pszenne razowe	90g	PSZ	pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ, ŻYT	pieczywo graham	90g	PSZ
masło extra	10g	MLEK	masło extra	10g	MLEK	masło extra	10g	MLEK	masło extra	10g	MLEK	margaryna	10g	MLEK
ogórek zielony	90g		plastry pieczonego buraka	90g		ogórek zielony	90g		plastry pieczonego buraka	90g		plastry pieczonego buraka	90g	
sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g	
ser żółty	60g	MLEK	ser żółty odtłuszczony	60g	MLEK	ser żółty	60g	MLEK	ser żółty	80g	MLEK	ser żółty odtłuszczony	60g	MLEK
parówka wieprzowa z wody	60g		parówka wieprzowa z wody	60g		parówka wieprzowa z wody	60g		parówka wieprzowa z wody	60g		parówka wieprzowa z wody	60g	
						kefir		150ml	MLEK	kefir		150ml	MLEK	
energia (kcal)	2 043		2 013			2 287			2 294			2 079		
białko (g)	104		105,1			138			144,1			139,5		
tłuszcze ogółem (g)	50,2		53,5			59			57,7			51,1		
kwas y 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		
łkonniki (g)	35,1		35,1			53,8			39,2			49,9		
sód	2033,9		2978,3			2229,2			1310			3198,8		

ŚRODA 30.09.2026			JADŁOSPIS EMC Bukowiec												catering	
PODSTAWOWA (D01)		ALERG ENY (skrót)	LATWOSTRAWNA (D02)		ALERG ENY (skrót)	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03)		ALERG ENY (skrót)	BOGATOBIAŁKOWA (D06)		ALERG ENY (skrót)	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZY(D05)		ALERG ENY (skrót)		
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml			
pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ, ŻYT	pieczywo pszenne	90g	PSZ	pieczywo pszenne razowe	90g	PSZ	pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ, ŻYT	pieczywo graham	90g	PSZ		
masto extra	10g	MLEK	masto extra	10g	MLEK	masto extra	10g	MLEK	masto extra	10g	MLEK	margaryna	10g	MLEK		
pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g			
sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g			
pasta jajeczna na majonezie (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, nać, sól, pieprz)	100g	JAJ, GOR	pasta jajeczna na majonezie (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, nać, sól, pieprz)	100g	JAJ, GOR	pasta jajeczna na majonezie (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, nać, sól, pieprz)	100g	JAJ, GOR	pasta jajeczna na majonezie (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, nać, sól, pieprz)	100g	JAJ, GOR	pasta jajeczna na majonezie (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, nać, sól, pieprz)	100g	JAJ, GOR		
połędwica drobiowa	60g		połędwica drobiowa	60g		połędwica drobiowa	60g		połędwica drobiowa	60g		połędwica drobiowa	60g			
25																
						gruszka		1szt		gruszka	1szt					
ogórkowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, ogórki kiszone 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew, śmietanka)		300g	MLEK, SEL	jarzynowa (ziemniaki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew, pietruszka, seler , burak, koper)		300g	SEL	ogórkowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, ogórki kiszone 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew, pietruszka, seler , burak, koper)		300g	MLEK, SEL	jarzynowa (ziemniaki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew, pietruszka, seler , burak, koper)		300g	SEL	
duszone medialiony drobiowe (mięso drobiowe 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cebula, marchew, olej rzepakowy)		150g	SEL	duszone medialiony drobiowe (mięso drobiowe 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cebula, marchew, olej rzepakowy)		150g	SEL	duszone medialiony drobiowe (mięso drobiowe 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cebula, marchew, olej rzepakowy)		200g	SEL	duszone medialiony drobiowe (mięso drobiowe 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cebula, marchew, olej rzepakowy)		150g	SEL	
kasza bulgur	150g	PSZ	kasza bulgur	150g	PSZ	kasza bulgur	150g	PSZ	kasza bulgur	150g	PSZ	kasza bulgur	150g	PSZ		
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			
P																
herbata czarna		250ml	herbata czarna		250ml	herbata czarna		250ml	herbata czarna		250ml	herbata czarna		250ml		
pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ, ŻYT	pieczywo pszenne	90g	PSZ	pieczywo pszenne razowe	90g	PSZ	pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ, ŻYT	pieczywo graham	90g	PSZ		
masto extra	10g	MLEK	masto extra	10g	MLEK	masto extra	10g	MLEK	masto extra	10g	MLEK	margaryna	10g	MLEK		
ogórek kiszony	90g		marchew gotowana, kostka	90g		ogórek kiszony	90g		marchew gotowana, kostka	90g		marchew gotowana, kostka	90g			
rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g			
pasta rybna (szprot w pomidorach, sól, pieprz)	60g	RYB	pasta rybna (szprot w pomidorach, sól, pieprz)	60g	RYB	pasta rybna (szprot w pomidorach, sól, pieprz)	60g	RYB	pasta rybna (szprot w pomidorach, sól, pieprz)	60g	RYB	pasta rybna (szprot w pomidorach, sól, pieprz)	60g	RYB		
twaróg plastry	60g	MLEK	twaróg plastry	60g	MLEK	twaróg plastry	60g	MLEK	twaróg plastry	60g	MLEK	twaróg plastry	60g	MLEK		
H																
						jogurt pitny naturalny		150ml	MLEK	jogurt pitny naturalny		150ml	MLEK			
energia (kcal)			2 041			2 229				2 221			2 102			
białko (g)			101,6			99,4				110,5			106,8			
tłuszcze ogółem (g)			61			64,4				62,1			51,3			
kwasы tłuszczowe nasycone (g)			25,1			24,8				25,5			24,1			
węglowodany ogółem (g)			312,4			312,5				325,8			332,9			
mono i disacharydy (g)			58,7			57,9				59,5			56,5			
tłuszcz (g)			32,1			31,8				33,2			43,8			
sól			2625,8			3411,5				2747,8			3633,1			