

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



NUMER ALERGENU	NAZWA ALERGENU
1 (1a, 1b, 1c, 1d, 1e)	Zboża zawierające gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz) oraz produkty pochodne
2	Skorupiaki oraz produkty pochodne
3	Jaja i produkty pochodne
4	Ryby i produkty pochodne
5	Orzeszki ziemne, orzechy arachidowe oraz produkty pochodne
6	Soja i produkty pochodne
7	Mleko i produkty pochodne
8	Orzechy (migdały, laskowe, nerkowca, brazylijskie, pistacjowe) oraz produkty pochodne
9	Seler i produkty pochodne
10	GoBukowiecycy i produkty pochodne
11	Nasiona sezamu i produkty pochodne
12	Dwutlenek siarki i siaBukowiecany w stężeniu powyżej 10 mg/kg lub 10 mg w przeliczeniu na SO2
13	Łubin i produkty pochodne
14	Mięczaki i produkty pochodne

SOBOTA 1.08.2026				JADŁOSPIS EMC Bukowiec											
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU ¹⁾		ALERGENY	
S N I A D A N I E	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c 7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c 7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c 7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c 7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c 7
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	margaryna	10g	7
	pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g	
	ogórek zielony			marchew w plastekach gotowana			ogórek zielony			marchew w plastekach gotowana			marchew w plastekach gotowana		
	roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	hummus (ciecierzyca, pasta sezamowa tahini, olej, sok z cytryny, czosnek, sól)	60g	11	pasztet drobiowy (mięso drobiowe, włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka), jajka, sól, pieprz, gałka muszkatołowa, kasza manna)	60g	1a,3,9	hummus (ciecierzyca, pasta sezamowa tahini, olej, sok z cytryny, czosnek, sól)	60g	11	pasztet drobiowy (mięso drobiowe, włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka), jajka, sól, pieprz, gałka muszkatołowa, kasza manna)	60g	1a,3,9	pasztet drobiowy (mięso drobiowe, włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka), jajka, sól, pieprz, gałka muszkatołowa, kasza manna)	60g	1a,3,9
serek grani z koperkiem	60g	7	serek grani z koperkiem	60g	7	serek grani z koperkiem	60g	7	serek grani z koperkiem	80g	7	serek grani z koperkiem	60g	7	
25						jabłko	1szt		jabłko	1szt					
O B I A D	barszcz czerwony (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki)	300g	9	barszcz czerwony (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki)	300g	9	jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, pietruszka, seler, kalafior 50g, fasolka zielona 50g, ziemniaki 50g)	300g	9	barszcz czerwony (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki)	300g	9	barszcz czerwony (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki)	300g	9
	ryż jaśminowy	150g		ryż jaśminowy	150g		ryż brązowy	150g		ryż jaśminowy	150g		ryż jaśminowy	150g	
	duszony gulasz z tofu (tofu 100g, dynia 150g, szpinak baby, bulion			duszony gulasz z tofu (tofu 100g, dynia 150g, szpinak baby, bulion			duszony gulasz z tofu (tofu 100g, dynia 150g, szpinak baby, bulion			duszony gulasz z tofu (tofu 100g, dynia 150g, szpinak baby, bulion			duszony gulasz z tofu (tofu 100g, dynia 150g, szpinak baby, bulion		
	warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, curry, sól, pieprz)	350g	6,9	warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, curry, sól, pieprz)	350g	6,9	warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, curry, sól, pieprz)	350g	6,9	warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, curry, sól, pieprz)	350g	6,9	warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, curry, sól, pieprz)	350g	6,9
	kalafior gotowany	120g		kalafior gotowany	120g		kalafior gotowany	120g		kalafior gotowany	120g		kalafior gotowany	120g	
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
	PODWIECZOREK:														
K O L A C J A	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	margaryna	10g	7
	ogórek zielony	90g		plastry pieczonego buraka	90g		ogórek zielony	90g		plastry pieczonego buraka	90g		plastry pieczonego buraka	90g	
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g	
	ser żółty	60g	7	ser żółty odtłuszczony	60g	7	ser żółty	60g	7	ser żółty	80g	7	ser żółty odtłuszczony	60g	7
parówka wieprzowa z wody	60g		parówka wieprzowa z wody	60g		parówka wieprzowa z wody	60g		parówka wieprzowa z wody	60g		parówka wieprzowa z wody	60g		
26	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7
energia (kcal)	2 043			2 013			2 287			2 294			2 079		
białko (g)	104			105,1			138			144,1			139,5		
tluszcz ogółem (g)	50,2			53,5			59			57,7			51,1		
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		

NIEDZIELA 2.08.2026			JADŁOSPIS EMC Bukowiec										i catering	
PODSTAWOWA		ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERGENY				
S N I D L A N I E	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c .7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c .7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c .7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c .7		
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a		
	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	margaryna	10g	7		
	pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g			
	ogórek zielony	30g		burak gotowany, kostka	30g		ogórek zielony	30g		burak gotowany, kostka	30g			
	miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g			
	ser topiony (2 plastry)	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	ser topiony (2 plastry)	60g	7	mozzarella plastry	60g	7		
	polędwica drobiowa	60g		polędwica drobiowa	60g		polędwica drobiowa	60g		polędwica drobiowa	60g			
25					gruszka	1szt		gruszka	1szt					
O B I E D O	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem ryżowym 150g	300g	1a,9	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9		
	szarpana wieprzowina (duszona) w sosie ziołowym (topatka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła)	200g	1a,9	szarpana wieprzowina (duszona) w sosie ziołowym (topatka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła)	200g	1a,9	szarpana wieprzowina (duszona) w sosie ziołowym (topatka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła)	200g	1a,9	szarpana wieprzowina (duszona) w sosie ziołowym (topatka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła)	200g	1a,9		
	kasza bulgur	150g	1a	kasza bulgur	150g	1a	kasza bulgur	150g	1a	kasza bulgur	150g	1a		
	sałata z jogurtem naturalnym (sól, pieprz, koper)	150g	7	sałata z jogurtem naturalnym (sól, pieprz, koper)	150g	7	sałata z jogurtem naturalnym (sól, pieprz, koper)	150g	7	sałata z jogurtem naturalnym (sól, pieprz, koper)	150g	7		
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml			
	PODWIECZOREK:													
P O D W I E C Z O R E K	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml			
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a		
	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	margaryna	10g	7		
	ogórek kiszony	90g		marchew gotowana, kostka	90g		ogórek kiszony	90g		marchew gotowana, kostka	90g			
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g			
	rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g			
	pasta rybna (szprot w pomidorach)	60g	4	pasta rybna (szprot w sosie własnym)	60g	4	pasta rybna (szprot w pomidorach)	60g	4	pasta rybna (szprot w sosie własnym)	60g	4		
	ser żółty	60g	7	ser żółty odtłuszczony	60g	7	ser żółty	60g	7	ser żółty odtłuszczony	60g	7		
26	jogurt pitny naturalny	150ml	7	jogurt pitny naturalny	150ml	7	jogurt pitny naturalny	150ml	7	jogurt pitny naturalny	150ml	7		
energia (kcal)	2 036		energia (kcal)	2 006		energia (kcal)	2 219		energia (kcal)	2 092				
białko (g)	99,6		białko (g)	99,2		białko (g)	98,4		białko (g)	103,8				
tłuszcze ogółem (g)	61		tłuszcze ogółem (g)	60,5		tłuszcze ogółem (g)	64,4		tłuszcze ogółem (g)	51,3				
kwaszy tłuszczowe nasycone (g)	25,1		kwaszy tłuszczowe nasycone (g)	24,8		kwaszy tłuszczowe nasycone (g)	25,5		kwaszy tłuszczowe nasycone (g)	24,1				
węglowodany ogółem (g)	312,4		węglowodany ogółem (g)	312,5		węglowodany ogółem (g)	340,1		węglowodany ogółem (g)	332,9				
mono i disacharydy (g)	58,7		mono i disacharydy (g)	57,9		mono i disacharydy (g)	54,6		mono i disacharydy (g)	56,5				
błonnik (g)	32,1		błonnik (g)	31,8		błonnik (g)	47		błonnik (g)	43,8				
sód	2625,8		sód	3411,5		sód	3780,6		sód	3633,1				

PONIEDZIALEK 3.08.2026				JADŁOSPIS EMC Bukowiec												iScatering	
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRYSZAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIALKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		ALERGENY				
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml				
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a			
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	margaryna	10g	7			
pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g				
papryka zielona	30g		burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną	30g		papryka zielona	30g		burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną	30g		burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną	30g				
roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g				
serek kanapkowy	80g	7	serek kanapkowy	80g	7	serek kanapkowy	80g	7	serek kanapkowy	80g	7	serek kanapkowy	80g	7			
szynka gotowana z kurczaka	60g		szynka gotowana z kurczaka	60g		szynka gotowana z kurczaka	60g		szynka gotowana z kurczaka	60g		szynka gotowana z kurczaka	60g				
						sok warzywny	200ml		sok warzywny	200ml							
K O R D Y N A T Y	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper,marchew, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota, kasza jęczmienna 100g) duszona bitka drobiowa w sosie własnym (mięso drobiowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota)	300g	1c,9	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper,marchew, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota, kasza jęczmienna 100g) duszona bitka drobiowa w sosie własnym (mięso drobiowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota)	300g	1c,9	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper,marchew, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota, kasza jęczmienna 100g) duszona bitka drobiowa w sosie własnym (mięso drobiowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota)	300g	1c,9	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper,marchew, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota, kasza jęczmienna 100g) duszona bitka drobiowa w sosie własnym (mięso drobiowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota)	300g	1c,9	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper,marchew, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota, kasza jęczmienna 100g) duszona bitka drobiowa w sosie własnym (mięso drobiowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota)	300g	1c,9		
	ziemniaki z wody	200g	1a,9	ziemniaki z wody	200g	1a,9	ziemniaki z wody	200g	1a,9	ziemniaki z wody	200g	1a,9	ziemniaki z wody	200g	1a,9		
	sałatka szwedzka z ogórków (ogórki, marchew, cebula)	120g		brokuł z wody	120g		sałatka szwedzka z ogórków (ogórki, marchew, cebula)	120g		brokuł z wody	120g		brokuł z wody	120g			
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml			
	PODWIECZOREK:																
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml			
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a		
	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	margaryna	10g	7		
ogórek zielony	90g		pasta z młodej marchewki z natką pietruszki (marchew, pietruszka nać, sól, olej)	90g		ogórek zielony	90g		pasta z młodej marchewki z natką pietruszki (marchew, pietruszka nać, sól, olej)	90g		pasta z młodej marchewki z natką pietruszki (marchew, pietruszka nać, sól, olej)	90g				
pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g				
miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g				
serek fromage	60g	7	serek fromage	80g	7	serek fromage	60g	7	serek fromage	80g	7	serek fromage	80g	7			
połędwica sopocka	60g		połędwica sopocka	60g		połędwica sopocka	60g		połędwica sopocka	60g		połędwica sopocka	60g				
kefir	150ml	7	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7			
energia (kcal)	2 046		2 030			2 299			2 306			2 180					
białko (g)	102,6		103,6			134,3			140,4			135,7					
tłuszcze ogółem (g)	58,6		59,2			64,4			63,1			50,5					
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	30,2		30,1			30,8			31			30,3					
węglowodany ogółem (g)	301,2		301,8			313,7			299			313,7					
mono i disacharydy (g)	50,2		51,2			49,1			50,2			52,1					
błonnik (g)	25,9		25,7			42,3			27,7			37,6					
sód	2591,8		3496,9			2759,7			1840,4			3676					

PODSTAWOWA		ALTERNATYWA	ŁĄTWOSTRASNA		ALTERNATYWA	Z OGRANICZENIEM ŁĄTWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALTERNATYWA	BOGATOBIĄKOWA		ALTERNATYWA	ŁĄTWOSTRASNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		ALTERNATYWA
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	margaryna	10g	7
papryka zielona	30g		burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną	30g		papryka zielona	30g		burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną	30g		burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną	30g	
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 ziołami	80g	7	serek wiejski z ziołami	80g	7	serek wiejski z ziołami	80g	7	serek wiejski z ziołami	80g	7	serek wiejski z ziołami	80g	7
szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g	
						jabłko		1szt	jabłko		1szt			
krem brokułowo-ziemniaczany (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, brokuł 50g, pietruszka, marchew, ziemniaki 100g, nać)	300g	9	krem brokułowo-ziemniaczany (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, brokuł 50g, pietruszka, marchew, ziemniaki 100g, nać)	300g	9	krem brokułowo-ziemniaczany (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, brokuł 50g, pietruszka, marchew, ziemniaki 100g, nać)	300g	9	krem brokułowo-ziemniaczany (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, brokuł 50g, pietruszka, marchew, ziemniaki 100g, nać)	300g	9	krem brokułowo-ziemniaczany (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, brokuł 50g, pietruszka, marchew, ziemniaki 100g, nać)	300g	9
schabowy smażony w panierce (schab 120g, mleko, bułka tarta, olej rzepakowy, zioła)	200g	1a,7	duszony filec z kurczaka a"la schabowy (pieś kurczaka 120g, zioła, olej rzepakowy)	200g		schabowy smażony w panierce (schab 120g, mleko, bułka tarta, olej rzepakowy, zioła)	200g	1a,7	duszony filec z kurczaka a"la schabowy (pieś kurczaka 120g, zioła, olej rzepakowy)	200g		duszony filec z kurczaka a"la schabowy (pieś kurczaka 120g, zioła, olej rzepakowy)	200g	
ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g	
Colestaw (białka kapusta, marchew, cebula, pietruszka nać, majonez, sól, pieprz)	120g	3,10	fasolka szparagowa z wody	120g		fasolka szparagowa z wody	120g	3,10	fasolka szparagowa z wody	120g		fasolka szparagowa z wody	120g	
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
PODWIECZOREK:														
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	margaryna	10g	7
pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g	
ogórek zielony	30g		pasta z młodej marchewki z natką pietruszki (marchew, pietruszka nać, sól, olej)	30g		ogórek zielony	30g		pasta z młodej marchewki z natką pietruszki (marchew, pietruszka nać, sól, olej)	30g		pasta z młodej marchewki z natką pietruszki (marchew, pietruszka nać, sól, olej)	30g	
roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g	
sałatka z tuńczykiem (kasza kuskus pertowa 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajo na twardo 60g, brokućem 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g)	250g	1a,3, 4,7	sałatka z tuńczykiem (kasza kuskus 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajo na miękko 60g, brokućem 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g)	250g	1a,3, 4,7	sałatka z tuńczykiem (kasza kuskus pertowa 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajo na twardo 60g, brokućem 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g)	250g	1a,3, 4,7	sałatka z tuńczykiem (kasza kuskus 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajo na miękko 60g, brokućem 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g)	250g	1a,3, 4,7	sałatka z tuńczykiem (kasza kuskus 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajo na miękko 60g, brokućem 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g)	250g	1a,3, 4,7

ŚRODA 5.08.2026									
JADŁOSPIS EMC Bukowiec									
locaterina									
PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIALKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERGENY
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	margaryna 10g	7
papryka czerwona 60g		pomidor 60g		papryka czerwona 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
oliwki czarne połówki 30g		oliwki czarne połówki 30g		oliwki czarne połówki 30g		oliwki czarne połówki 30g		burak pieczony plastry 30g	
rukola 10g		rukola 10g		rukola 10g		rukola 10g		rukola 10g	
pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez 100g)	3,10	pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez 100g)	3,10	pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez 100g)	3,10	pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez 100g)	3,10	pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez 100g)	3,10
odtłuszczony 10g, koper, sól, pieprz)		odtłuszczony 10g, koper, sól, pieprz)		odtłuszczony 10g, koper, sól, pieprz)		odtłuszczony 10g, koper, sól, pieprz)		odtłuszczony 10g, koper, sól, pieprz)	
hummus 60g	6,10	szynka kanapkowa drobiowa 60g		hummus 60g	6,10	szynka kanapkowa drobiowa 60g		szynka kanapkowa drobiowa 60g	
25									
				gruszka 1szt		gruszka 1szt			
zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 300g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola)	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 300g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola)	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 300g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola)	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 300g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola)	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 300g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola)	9
jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7
pierogi ze szpinakiem gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, szpinak 50g, twaróg 50g)	1a,3,7	pierogi ze szpinakiem gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, szpinak 50g, twaróg 50g)	1a,3,7	pierogi ze szpinakiem gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, szpinak 50g, twaróg 50g)	1a,3,7	pierogi ze szpinakiem gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, szpinak 50g, twaróg 50g)	1a,3,7	pierogi ze szpinakiem gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, szpinak 50g, twaróg 50g)	1a,3,7
bukiet warzyw z wody 150g	7	bukiet warzyw z wody 150g	7	bukiet warzyw z wody 150g	7	bukiet warzyw z wody 150g	7	bukiet warzyw z wody 150g	7
herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml	
PODWIECZOREK:									
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	margaryna 10g	7
pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g	
ogórek zielony 30g		pasta z pieczonej dynii i marchewki (dynia, marchew, sól, koper, olej) 30g		ogórek zielony 30g		pasta z pieczonej dynii i marchewki (dynia, marchew, sól, koper, olej) 30g		pasta z pieczonej dynii i marchewki (dynia, marchew, sól, koper, olej) 30g	
miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g	
ser żółty 60g	7	ser żółty odtłuszczony 60g	7	ser żółty 60g	7	ser żółty 60g	7	ser żółty odtłuszczony 60g	7
żywiecka w plastrach 60g		żywiecka w plastrach 60g		żywiecka w plastrach 60g		żywiecka w plastrach 60g		żywiecka w plastrach 60g	
maślanka 200g	7	maślanka 200g	7	maślanka 200g	7	maślanka 200g	7	maślanka 200g	7
energia (kcal)	2 037	2 018		2 218		2 236		2 055	
białko (g)	100,2	100,2		101,2		107,5		103,2	
tluszcz ogółem (g)	53,4	54		59,8		58,6		51,5	
kwaszy 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	

CZWARTEK 6.08.2026				JADŁOSPIS EMC Bukowiec										iBcatering	
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYJAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIĄLKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		ALERGENY	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a	
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	margaryna	10g	7	
rzodkiew	90g		pomidorki koktajlowe	90g		rzodkiew	90g		pomidorki koktajlowe	90g		pomidorki koktajlowe	90g		
ogórek małosolny	30g		burak gotowany, kostka	30g		ogórek małosolny	30g		burak gotowany, kostka	30g		burak gotowany, kostka	30g		
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		
ser capri plastry	60g	7	ser capri plastry	60g	7	ser capri plastry	60g	7	ser capri plastry	60g	7	ser capri plastry	60g	7	
schab w galarecie (schab, seler, pietruszka, marchew)	80g	9	schab w galarecie (schab, seler, pietruszka, marchew)	80g	9	schab w galarecie (schab, seler, pietruszka, marchew)	80g	9	schab w galarecie (schab, seler, pietruszka, marchew)	80g	9	schab w galarecie (schab, seler, pietruszka, marchew)	80g	9	
						jabłko 1szt			jabłko 1szt						
zupa pieczarkowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pieczarki 50g, ziemniaki 50g, makaron pszenny 100g, sól, pieprz, ziota)		300g 1a,9	zupa pieczarkowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pieczarki 50g, ziemniaki 50g, makaron pszenny 100g, sól, pieprz, ziota)		300g 1a,9	zupa pieczarkowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pieczarki 50g, ziemniaki 50g, makaron pszenny 100g, sól, pieprz, ziota)		300g 1a,9	zupa pieczarkowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pieczarki 50g, ziemniaki 50g, makaron pszenny 100g, sól, pieprz, ziota)		300g 1a,9	zupa pieczarkowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pieczarki 50g, ziemniaki 50g, makaron pszenny 100g, sól, pieprz, ziota)		300g 1a,9	
kotlet mielony smażony (wieprzowina 120g, jaja, bułka tarta, olej rzepakowy, sól, ziota)		200g 1a,3	kotlet mielony smażony (wieprzowina 120g, jaja, bułka tarta, olej rzepakowy, sól, ziota)		200g 1a,3,9	kotlet mielony smażony (wieprzowina 120g, jaja, bułka tarta, olej rzepakowy, sól, ziota)		200g 1a,3	kotlet mielony smażony (wieprzowina 120g, jaja, bułka tarta, olej rzepakowy, sól, ziota, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)		200g 1a,3,9	kotlet mielony smażony (wieprzowina 120g, jaja, bułka tarta, olej rzepakowy, sól, ziota, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)		200g 1a,3,9	
ziemniaki z wody		200g	ziemniaki z wody		200g	ziemniaki z wody		200g	ziemniaki z wody		200g	ziemniaki z wody		200g	
surówka z buraka (burak surowy, olej, nać, sól, pieprz)		120g	surówka z buraka (burak surowy, olej, nać, sól, pieprz)		120g	surówka z buraka (burak surowy, olej, nać, sól, pieprz)		120g	surówka z buraka (burak surowy, olej, nać, sól, pieprz)		120g	surówka z buraka (burak surowy, olej, nać, sól, pieprz)		120g	
herbata owocowa		250ml	herbata owocowa		250ml	herbata owocowa		250ml	herbata owocowa		250ml	herbata owocowa		250ml	
PODWIECZOREK:															
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a	
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	margaryna	10g	7	
pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		
ogórek zielony	30g		plastry buraka z zieloną pietruszką	30g		ogórek zielony	30g		plastry buraka z zieloną pietruszką	30g		plastry buraka z zieloną pietruszką	30g		
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		
zapiekany naleśnik z kurczakiem i szpinakiem ((mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy),mieso mielone z indyka 50g , passata pomidorowa 50g, szpinak, ser żółty 10g, stodka papryka)		150g 1a,3,7	zapiekany naleśnik z kurczakiem i szpinakiem ((mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy),mieso mielone z indyka 50g , passata pomidorowa 50g, szpinak, ser żółty odtłuszczony 10g, stodka papryka)		150g 1a,3,7	zapiekany naleśnik z kurczakiem i szpinakiem ((mąka pszenna razowa 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy),mieso mielone z indyka 50g , passata pomidorowa 50g, szpinak, ser żółty 10g, stodka papryka)		150g 1a,3,7	zapiekany naleśnik z kurczakiem i szpinakiem ((mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy),mieso mielone z indyka 50g , passata pomidorowa 50g, szpinak, ser żółty 10g, stodka papryka)		150g 1a,3,7	zapiekany naleśnik z kurczakiem i szpinakiem ((mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy),mieso mielone z indyka 50g , szpinak, ser żółty odtłuszczony 10g, stodka papryka)		150g 1a,3,7	
serek kanapkowy ziołowy	60g	7	serek kanapkowy ziołowy	60g	7	serek kanapkowy ziołowy	60g	7	serek kanapkowy ziołowy	60g	7	serek kanapkowy ziołowy	60g	7	
jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	
energia (kcal)		2 096	energia (kcal)		2 101	energia (kcal)		2 210	energia (kcal)		2 216	energia (kcal)		2 105	
białko (g)		105,2	białko (g)		105,2	białko (g)		94,4	białko (g)		100,5	białko (g)		105,3	
tłuszcze ogółem (g)		57	tłuszcze ogółem (g)		57,6	tłuszcze ogółem (g)		58,9	tłuszcze ogółem (g)		57,7	tłuszcze ogółem (g)		48,9	
kwaszy tłuszczowe nasycone (g)		18,8	kwaszy tłuszczowe nasycone (g)		18,7	kwaszy tłuszczowe nasycone (g)		18,8	kwaszy tłuszczowe nasycone (g)		19,1	kwaszy tłuszczowe nasycone (g)		18,9	
węglowodany ogółem (g)		329,6	węglowodany ogółem (g)		330,2	węglowodany ogółem (g)		344,6	węglowodany ogółem (g)		329,9	węglowodany ogółem (g)		340,4	
mono i disacharydy (g)		58,5	mono i disacharydy (g)		59,5	mono i disacharydy (g)		52,3	mono i disacharydy (g)		58,5	mono i disacharydy (g)		59,8	
błonnik (g)		30,8	błonnik (g)		30,6	błonnik (g)		45,3	błonnik (g)		30,8	błonnik (g)		41,5	
sód		2296	sód		3201,1	sód		3392,8	sód		2473,5	sód		3358,9	

PIĄTEK 7.08.2026				JADŁOSPIS EMC Bukowiec										iScatering	
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		ALERGENY		
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a	
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	margaryna	10g	7	
papryka żółta	90g		marchewka baby z wody	90g		papryka żółta	90g		marchewka baby z wody	90g		marchewka baby z wody	90g		
pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		
roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		
pasta twarogowa z koperkiem (twaróg, jogurt, sól, pieprz)	80g	7	pasta twarogowa z koperkiem (twaróg, jogurt, sól, pieprz)	80g	7	pasta twarogowa z koperkiem (twaróg, jogurt, sól, pieprz)	80g	7	pasta twarogowa z koperkiem (twaróg, jogurt, sól, pieprz)	80g	7	pasta twarogowa z koperkiem (twaróg, jogurt, sól, pieprz)	80g	7	
fritata (cukinia, szpinak, jaja, olej, sól, pieprz)	100g	3	fritata (cukinia, szpinak, jaja, olej, sól, pieprz)	100g	3	fritata (cukinia, szpinak, jaja, olej, sól, pieprz)	100g	3	fritata (cukinia, szpinak, jaja, olej, sól, pieprz)	100g	3	fritata (cukinia, szpinak, jaja, olej, sól, pieprz)	100g	3	
25						banan zielony	1szt		banan	1szt					
B O L I A J	krem z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki,seler, nać)	300g	9	krem z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki,seler, nać)	300g	9	krem z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki,seler, nać)	300g	9	krem z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki,seler, nać)	300g	9	krem z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki,seler, nać)	300g	9
	zapiekanka rybna z warzywami (ryż brązowy 150g, cukinia, marchew, papryka czerwona, mintaj 100g, olej).	300g	4	zapiekanka rybna z warzywami (ryż biały 150g, cukinia, marchew, mintaj 100g, olej).	300g	4	zapiekanka rybna z warzywami (ryż brązowy 150g, cukinia, marchew, papryka czerwona, mintaj 100g, olej).	300g	4	zapiekanka rybna z warzywami (ryż biały 150g, cukinia, marchew, mintaj 100g, olej).	300g	4	zapiekanka rybna z warzywami (ryż biały 150g, cukinia, marchew, mintaj 100g, olej).	300g	4
	brokuł z wody	120g		brokuł z wody	120g		brokuł z wody	120g		brokuł z wody	120g		brokuł z wody	120g	
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
	PODWIECZOREK:														
K O L I A J	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	margaryna	10g	7
	pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g	
	papryka zielona	30g		marachew z wody, kostka	30g		papryka zielona	30g		marachew z wody, kostka	30g		marachew z wody, kostka	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	twaróg plstry	60g	7	twaróg plstry	60g	7	twaróg plstry	60g	7	twaróg plstry	60g	7	twaróg plstry	60g	7
P	fraknfurterka z wody	60g		fraknfurterka z wody	60g		fraknfurterka z wody	60g		fraknfurterka z wody	60g		fraknfurterka z wody	60g	
N	kefir	150g	7	kefir	150g	7	kefir	150g	7	kefir	150g	7	kefir	150g	7
energia (kcal)	2 096			2 080			2 210			2 216			2 125		
białko (g)	97,2			97,2			94,4			100,5			100,3		
tłuszcze ogółem (g)	57			57,6			58,9			57,7			48,9		
kwaszy tłuszczowe nasycone (g)	18,8			18,7			18,8			19,1			18,9		
węglowodany ogółem (g)	329,6			330,2			344,6			329,9			340,4		
mono i disacharydy (g)	58,5			59,5			52,3			58,5			59,8		
błonnik (g)	30,8			30,6			45,3			30,8			41,5		
sód	2296			3201,1			3392,8			2473,5			3358,9		

SOBOTA 8.08.2026				JADŁOSPIS EMC Bukowiec				iScatering							
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERGENY			
S N I D L O C I E	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7			
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b			
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7			
	czarne oliwki połówki	90g		czarne oliwki połówki	90g		czarne oliwki połówki	90g		czarne oliwki połówki	90g				
	pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g				
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g				
	serek kanapkowy śmietankowy	80g	7	serek kanapkowy śmietankowy	80g	7	serek kanapkowy śmietankowy	80g	7	serek kanapkowy śmietankowy	80g	7			
polędwica drobiowa	60g		polędwica drobiowa	60g		polędwica drobiowa	60g		polędwica drobiowa	80g		polędwica drobiowa	60g		
25								gruszka		1szt	gruszka		1szt		
O B I A D	zupa szpinakowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki,seler, nać, marchew)	300g	9	zupa szpinakowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki,seler, nać, marchew)	300g	9	zupa szpinakowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki,seler, nać, marchew)	300g	9	zupa szpinakowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki,seler, nać, marchew)	300g	9			
	sos boloński z duszonym mięsem (wieprzowina 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz, pomidory w puszcze, marchew)	300g	9	sos boloński z duszonym mięsem (wieprzowina 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz, pomidory w puszcze, marchew)	300g	9	sos boloński z duszonym mięsem (wieprzowina 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz, pomidory w puszcze, marchew)	300g	9	sos boloński z duszonym mięsem (wieprzowina 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz, pomidory w puszcze, marchew)	300g	9			
	gotowany makaron spaghetti pszenny	150g	1a	gotowany makaron spaghetti pszenny	150g	1a	gotowany makaron spaghetti pszenny razowy	150g	1a	gotowany makaron spaghetti pszenny	150g	1a			
	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				
	PODWIECZOREK:														
	K O L A C J A	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml			
pieczywo pszenno-żytnie		90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b			
masło extra		10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7			
pomidor		90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g				
papryka żółta		30g		marchewka baby z wody	30g		papryka żółta	30g		marchewka baby z wody	30g				
rukola		10g		rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g				
ser typu włoskiego plastry		60g	7	ser typu włoskiego plastry	60g	7	ser typu włoskiego plastry	60g	7	ser typu włoskiego plastry	60g	7			
P N	pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczonym	60g	3,4,10	pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczonym	60g	3,4,10	pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczonym	60g	3,4,10	pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczonym	60g	3,4,10			
	majonezie			majonezie			majonezie			majonezie					
maślanka		200ml	7	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7
energia (kcal)		2 067		2 045		2 180		2 210		2 096					
białko (g)		105,8		105,6		113		121,2		108,7					
tłuszcze ogółem (g)		62,4		62,9		64,3		64,3		54,2					
kwaszy tłuszczowe nasycone (g)		24,6		24,5		24,6		24,8		24,7					
węglowodany ogółem (g)		276		275,5		291		277,3		287,3					
mono i disacharydy (g)		56,9		47,2		51,7		57,4		58,7					
błonnik (g)		26,2		25,6		40,8		26,7		37,4					
sód		1166,8		2074,3		2263,6		1368		2253,4					

NIEDZIELA 9.08.2026				JADŁOSPIS EMC Bukowiec				iCatering							
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIALKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERGENY			
S N I A D A N I E	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c .7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c .7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c .7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c .7			
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b			
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7			
	ogórek zielony	90g		plastry buraka gotowanego z pietruszką	90g		ogórek zielony	90g		plastry buraka gotowanego z pietruszką	90g				
	pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g				
	miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g				
	biała parówkowa z wody	120g		biała parówkowa z wody	120g		biała parówkowa z wody	120g		biała parówkowa z wody	120g				
	serek grani z pietruszką	60g	7	serek grani z pietruszką	60g	7	serek grani z pietruszką	60g	7	serek grani z pietruszką	60g	7			
25						jabłko	1szt		jabłko	1szt					
O B I A D	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem ryżowym 150g	300g	0,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9			
	pieczony stek wieprzowy z sosem własnym (topatka wieprzowa 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz)	200g	9	pieczony filet z kurczaka z sosem własnym (mięso drobiowe 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz)	200g	9	pieczony stek wieprzowy z sosem własnym (topatka wieprzowa 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz)	200g	9	pieczony filet z kurczaka z sosem własnym (mięso drobiowe 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz)	200g	9			
	ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g				
	bukiet warzyw z wody	120g		bukiet warzyw z wody	120g		bukiet warzyw z wody	120g		bukiet warzyw z wody	120g				
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml				
PODWIECZOREK:															
K O L A C J A	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml				
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b			
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7			
	pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g				
	papryka żółta	90g		marchew z wody, kostka	90g		papryka żółta	90g		marchew z wody, kostka	90g				
	szpinak liście	10g		szpinak liście	10g		szpinak liście	10g		szpinak liście	10g				
	ser żółty odtłuszczony	60g	7	ser żółty odtłuszczony	60g	7	ser żółty	60g	7	ser żółty odtłuszczony	60g	7			
	pasta z fasoli (fasola biała, jabłko, majeranek, sól, pieprz)	60g		szynka wiejska	60g		pasta z fasoli (fasola biała, jabłko, majeranek, sól, pieprz)	60g		szynka wiejska	60g				
PN	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7			
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		
kwaszy 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		
sód	2828,5			3756,5			2 996,30			2100,8			3915,1		

PONIEDZIAŁEK 10.08.2026				JADŁOSPIS EMC Bukowiec											
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		ALERGENY	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		
pieczywo pszenno-żytne	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytne	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a	
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	margaryna	10g	7	
pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		
ogórek zielony	30g		pasta z cukinii z kolendrą (cukinia, kolendra, olej, sól)	30g		ogórek zielony	30g		pasta z cukinii z kolendrą (cukinia, kolendra, olej, sól)	30g		pasta z cukinii z kolendrą (cukinia, kolendra, olej, sól)	30g		
miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		
mozzarella kulki	60g	7	mozzarella kulki	60g	7	mozzarella kulki	60g	7	mozzarella kulki	60g	7	mozzarella kulki	60g	7	
krakowska plastry	60g		krakowska plastry	60g		krakowska plastry	60g		krakowska plastry	60g		krakowska plastry	60g		
						sok pomidorowy		200ml	sok pomidorowy		200ml				
krem z pomidorów (pomidory z puszek, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, śmietanka 10g)		300g	7,9	krem z pomidorów (pomidory z puszek, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, jogurt 10g)		300g	7,9	krem z pomidorów (pomidory z puszek, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, śmietanka 10g)		300g	7,9	jarzynowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, marchew, pietruszka, seler, burak, koper)		300g	9
gulasz z indyka duszony w sosie własnym (mięso z udźca indyka, olej, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna)		200g	1a, 6,9	gulasz z indyka duszony w sosie własnym (mięso z udźca indyka, olej, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna)		200g	1a, 6,9	gulasz z indyka duszony w sosie własnym (mięso z udźca indyka, olej, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna)		200g	1a, 6,9	gulasz z indyka duszony w sosie własnym (mięso z udźca indyka, olej, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna)		200g	1a, 6,9
kasza bulgur		150g	1a	kasza bulgur		150g	1a	kasza bulgur		150g	1a	kasza bulgur		150g	1a
surówka z czerwonej kapusty (olej rzepakowy, sól, ziota)		120g		cukinia duszona (olej, sól, pieprz, ziota)		120g		surówka z czerwonej kapusty (olej rzepakowy, sól, ziota)		120g		cukinia duszona (olej, sól, pieprz, ziota)		120g	
herbata owocowa		250ml		herbata owocowa		250ml		herbata owocowa		250ml		herbata owocowa		250ml	
PODWIECZOREK:															
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		
pieczywo pszenno-żytne	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytne	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a	
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	margaryna	10g	7	
papryka żółta	90g		burak gotowany plastry	90g		papryka żółta	90g		burak gotowany plastry	90g		burak gotowany plastry	90g		
pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		
rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g		
szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		
twaróg półtłusty plastry	60g	7	twaróg półtłusty plastry	60g	7	twaróg półtłusty plastry	60g	7	twaróg półtłusty plastry	60g	7	twaróg półtłusty plastry	60g	7	
kefir	200g	7	kefir	200g	7	kefir	200g	7	kefir	200g	7	kefir	200g	7	
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			
kwaszy 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			
biotnik (g)	30,3		30			48,1			33,9			41,4			
sód	2327,6		3235,4			2497,7			1505,1			3405,2			

WTOREK 11.08.2026				JADŁOSPIS EMC Bukowiec				iB catering						
PODSTAWOWA		ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		ALERGENY	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	margaryna	10g	7
pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g	
czarne oliwki połówki	30g		czarne oliwki połówki	30g		czarne oliwki połówki	30g		czarne oliwki połówki	30g		burak gotowany w plasterach	30g	
roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g	
hummus (ciecierzyca, pasta sezamowa tahini, olej, sok z cytryny, czosnek, sól)	60g	11	szynka drobiowa kanapkowa	60g		sezamowa tahini, olej, sok z cytryny, czosnek, sól)	60g	11	szynka drobiowa kanapkowa	80g		szynka drobiowa kanapkowa	60g	
jajko na twardo	100g	3	jajko na miękko	100g	3	jajko na twardo	100g	3	jajko na miękko	100g	3	serek kanapkowy	60g	7
						jabłko	150g		jabłko	150g				
selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny 150g) duszona topatka wieprzowa w sosie z warzywami (wieprzowina, cukinia, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, oliwa z oliwek)	300g	1a,3,9	selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny 150g) duszona pierś drobiowa w sosie z warzywami (drób, cukinia, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, oliwa z oliwek)	300g	1a,3,9	selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny 150g) duszona topatka wieprzowa w sosie z warzywami (drób, cukinia, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, oliwa z oliwek)	300g	1a,3,9	selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny 150g) duszona pierś drobiowa w sosie z warzywami (drób, cukinia, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, oliwa z oliwek)	300g	1a,3,9	selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny 150g) duszona pierś drobiowa w sosie z warzywami (drób, cukinia, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, oliwa z oliwek)	300g	1a,3,9
ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g	
Colestów (białka kapusta, marchew, cebula, majonez)	120g	3,10	marchew tarta z olejem i pietruszką zieloną	120g		Colestów (białka kapusta, marchew, cebula, majonez)	120g	3,10	marchew tarta z olejem i pietruszką zieloną	120g		marchew tarta z olejem i pietruszką zieloną	120g	
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
PODWIECZOREK:														
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	margaryna	10g	7
papryka konserwowa	90g		pasta z buraka (burak, pietruszka nać, olej, sól)	90g		papryka konserwowa	90g		pasta z buraka (burak, pietruszka nać, olej, sól)	90g		pasta z buraka (burak, pietruszka nać, olej, sól)	90g	
pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g	
miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g	
serek kanapkowy z bazylią	60g	7	serek kanapkowy z bazylią	60g	7	serek kanapkowy z bazylią	60g	7	serek kanapkowy z bazylią	80g	7	serek kanapkowy z bazylią	60g	7
sałatka z wędzonym kurczakiem na jogurcie (marchew 30g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, kukurydza 20g, kurczak 50g, sól, pieprz, zioła, jogurt naturalny 20g)	200g	7	sałatka z gotowanym kurczakiem na jogurcie (marchew 30g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, kurczak gotowany 50g, sól, pieprz, zioła, jogurt naturalny 20g)	200g	7	sałatka z wędzonym kurczakiem na jogurcie (marchew 30g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, kukurydza 20g, kurczak 50g, sól, pieprz, zioła, jogurt naturalny 20g)	200g	7	sałatka z gotowanym kurczakiem na jogurcie (marchew 30g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, kurczak gotowany 50g, sól, pieprz, zioła, jogurt naturalny 20g)	200g	7	sałatka z gotowanym kurczakiem na jogurcie (marchew 50g, pietruszka 20g, kurczak gotowany 50g, sól, pieprz, zioła, jogurt naturalny 20g)	200g	7
jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7
energia (kcal)	2 043		2 027			2 290			2 337			2 136		
białko (g)	107,7		107,8			118,3			125,7			119,4		
tluszcz ogółem (g)	65,9		66,1			71,8			70,5			57,1		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	27		26,8			27,6			27,8			26,9		
węglowodany ogółem (g)	302,2		303,9			313,6			308,6			307,2		
mono i disacharydy (g)	50,2		51,8			42,3			48,9			43,1		
błonnik (g)	25,8		26,1			41,9			28,8			37,4		
sól	3025		3867,4			3123,2			2189,4			3971		

ŚRODA 12.08.2026											
JADŁOSPIS EMC Bukowiec											
catering											
PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSYJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIALKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERGENY		
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml			
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a		
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	margaryna 10g	7		
pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g			
papryka żółta 30g		ogórek zielony bez skórki 30g		papryka żółta 30g		ogórek zielony bez skórki 30g		ogórek zielony bez skórki 30g			
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g			
szynka wieprzowa gotowana 60g		szynka wieprzowa gotowana 60g		szynka wieprzowa gotowana 60g		szynka wieprzowa gotowana 60g		szynka wieprzowa gotowana 60g			
krem twarogowy (twaróg półtłusty 60g, jogurt naturalny 20g) 80g	7	krem twarogowy (twaróg półtłusty 60g, jogurt naturalny 20g) 80g	7	krem twarogowy (twaróg półtłusty 60g, jogurt naturalny 20g) 80g	7	krem twarogowy (twaróg półtłusty 60g, jogurt naturalny 20g) 80g	7	krem twarogowy (twaróg półtłusty 60g, jogurt naturalny 20g) 80g	7		
25				gruszka 150g		gruszka 200g					
zupa fasolkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, fasolka zielona 100g) 300g	9	zupa fasolkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, fasolka zielona 100g) 300g	9	zupa fasolkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, fasolka zielona 100g) 300g	9	zupa fasolkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, fasolka zielona 100g) 300g	9	zupa fasolkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, fasolka zielona 100g) 300g	9		
duszone medaliony drobiowe (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mięso drobiowe 150g, cebula, marchew, olej rzepakowy) 150g	9	duszone medaliony drobiowe (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mięso drobiowe 150g, cebula, marchew, olej rzepakowy) 150g	9	duszone medaliony drobiowe (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mięso drobiowe 150g, cebula, marchew, olej rzepakowy) 150g	9	duszone medaliony drobiowe (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mięso drobiowe 150g, cebula, marchew, olej rzepakowy) 200g	9	duszone medaliony drobiowe (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mięso drobiowe 150g, cebula, marchew, olej rzepakowy) 150g	9		
smażone placki ziemniaczane (ziemniaki, mąka pszenna, jaja, olej) 3 szt (200g)	1a,3	pieczone placki ziemniaczane (ziemniaki, mąka pszenna, jaja, olej) 3 szt (200g)	1a,3	smażone placki ziemniaczane (ziemniaki, mąka pszenna, jaja, olej) 3 szt (200g)	1a,3	pieczone placki ziemniaczane (ziemniaki, mąka pszenna, jaja, olej) 3 szt (200g)	1a,3	pieczone placki ziemniaczane (ziemniaki, mąka pszenna, jaja, olej) 3 szt (200g)	1a,3		
surówka z selera i marchwii z olejem rzepakowym i ziołami, sól, pieprz 120g	9	brokuł z wody 120g		surówka z selera i marchwii z olejem rzepakowym i ziołami, sól, pieprz 120g	9	brokuł z wody 120g		brokuł z wody 120g			
herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml			
PODWIECZOREK:											
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml			
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a		
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	margaryna 10g	7		
papryka konserwowa czerwona 90g		burak gotowany plastry 90g		papryka konserwowa czerwona 90g		burak gotowany plastry 90g		burak gotowany plastry 90g			
pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g			
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g			
ser typu włoskiego plastry 60g	7	ser typu włoskiego plastry 60g	7	ser typu włoskiego plastry 60g	7	ser typu włoskiego plastry 60g	7	ser typu włoskiego plastry 60g	7		
pasztet drobiowy 60g		szynka kanapkowa 60g		pasztet drobiowy 60g		szynka kanapkowa 60g		szynka kanapkowa 60g			
kefir 200g	7	kefir 200g	7	kefir 200g	7	kefir 200g	7	kefir 200g	7		
energia (kcal)	2 043		2 027		2 290		2 337		2 136		
białko (g)	107,7		107,8		118,3		125,7		119,4		
tłuszcze ogółem (g)	65,9		66,1		71,8		70,5		57,1		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	27		26,8		27,6		27,8		26,9		
węglowodany ogółem (g)	302,2		303,9		313,6		308,6		307,2		
mono i disacharydy (g)	50,2		51,8		42,3		48,9		43,1		
błonnik (g)	25,8		26,1		41,9		28,8		37,4		
sód	3025		3867,4		3123,2		2189,4		3971		

	CZWARTEK 13.08.2026				JADŁOSPIS EMC Bukowiec				i catering						
	PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY			LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERGENY			
	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml			
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	margaryna	10g	7
	papryka żółta	30g		marchew z wody, kostka	30g		papryka żółta	30g		marchew z wody, kostka	30g		marchew z wody, kostka	30g	
	pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g	
	miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g	
	polędwica z warzywami	60g		polędwica z warzywami	60g		polędwica z warzywami	60g		polędwica z warzywami	60g		polędwica z warzywami	60g	
	ser topiony (2 plastry)	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	ser topiony (2 plastry)	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7
25							gruszka	100g		gruszka	100g				
O B I A D	ogórkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ogórki kiszzone 50g, ziemniaki 100g, marchew, śmietanka)	300g	7,9	jarzynowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, marchew, pietruszka, seler, burak, koper)	300g	9	ogórkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ogórki kiszzone 50g, ziemniaki 100g, marchew, śmietanka)	300g	7,9	jarzynowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, marchew, pietruszka, seler, burak, koper)	300g	9	jarzynowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, marchew, pietruszka, seler, burak, koper)	300g	9
	smażone eskalopki wieprzowe (mięso wieprzowe, mąka pszenna, olej, ziota, sól, pieprz)	200g	1a,3	duszone eskalopki wieprzowe (mięso wieprzowe, mąka pszenna, olej, ziota, sól, pieprz)	200g	1a,3	smażone eskalopki wieprzowe (mięso wieprzowe, mąka pszenna, olej, ziota, sól, pieprz)	200g	1a,3	duszone eskalopki wieprzowe (mięso wieprzowe, mąka pszenna, olej, ziota, sól, pieprz)	200g	1a,3	duszone eskalopki wieprzowe (mięso wieprzowe, mąka pszenna, olej, ziota, sól, pieprz)	200g	1a,3
	kasza pęczak	150g	1c	kasza jęczmienna	150g	1c	kasza pęczak	150g	1c	kasza jęczmienna	150g	1c	kasza jęczmienna	150g	1c
	biała kapusta z olejem rzepakowym	120g		kalafior z wody	120g		biała kapusta z olejem rzepakowym	120g		kalafior z wody	120g		kalafior z wody	120g	
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
PODWIECZOREK:															
K O L O R Y A	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	margaryna	10g	7
	ogórek	90g		marchewka baby gotowana	90g		ogórek	90g		marchewka baby gotowana	90g		marchewka baby gotowana	90g	
	pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g	
P O S T A	roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g	
	pasta twarogowa z pietruszką zieloną (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g)	60g	7	pasta twarogowa z pietruszką zieloną (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g)	60g	7	pasta twarogowa z pietruszką zieloną (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g)	60g	7	pasta twarogowa z pietruszką zieloną (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g)	60g	7	pasta twarogowa z pietruszką zieloną (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g)	60g	7
	schab pieczony	60g		schab pieczony	60g		schab pieczony	60g		schab pieczony	60g		schab pieczony	60g	
P O S T A	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7
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		
sód	1750,9			2725,3			1918,8			830,9			2835,1		

PIĄTEK 14.08.2026JADŁOSPIS EMC Bukowiec											
PODSTAWOWA		ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIALKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERGENY	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	1a	1a
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	7	masto extra	10g	7	7	7
pomidor	90g		pomidor	90g			pomidor	90g			
roszponka	10g		roszponka	10g			roszponka	10g			
ogórek zielony	30g		plastry buraka gotowanego z pietruszką	30g			plastry buraka gotowanego z pietruszką	30g			
mozzarella kulki	60g	7	mozzarella kulki	60g	7	7	mozzarella kulki	60g	7	7	7
polędwica drobiowa	60g		polędwica drobiowa	60g			polędwica drobiowa	80g			
25						jabłko	1sze	1szt			
zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, marchew, brokuł, kalafior, fasolka zielona)	300g	9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, marchew, brokuł, kalafior, fasolka zielona)	300g	9	9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, marchew, brokuł, kalafior, fasolka zielona)	300g	9	9	9
ryba pieczona (miruna 120g, mąka pszenna, jaja, olej rzepakowy, sól, pieprz)	200g	1a,3,4	ryba pieczona (miruna 120g, mąka pszenna, jaja, olej rzepakowy, sól, pieprz)	200g	1a,3,4	1a,3,4	ryba pieczona (miruna 120g, mąka pszenna, jaja, olej rzepakowy, sól, pieprz)	200g	1a,3,4	1a,3,4	1a,3,4
ryż basmati	150g		ryż basmati	150g			ryż basmati	150g			
warzywa po grecku (marchew, pietruszka, seler, cebula, koncentrat pomidorowy, olej, przyprawy, pieprz, sól).	120g	9	warzywa po grecku (marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, olej, przyprawy, pieprz, sól).	120g	9	9	warzywa po grecku (marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, olej, przyprawy, pieprz, sól).	120g	9	9	9
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml			herbata owocowa	250ml			
PODWIECZOREK:											
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	1a	1a
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	7	masto extra	10g	7	7	7
ogórek zielony	90g		ogórek zielony	90g			ogórek zielony	90g			
pomidor	90g		pomidor	90g			pomidor	90g			
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g			sałata zielona	10g			
naleśnik z jabłkami i twarogiem (mąka pszenna 50g, mleko 1,5%, jaja, masło 10g, jabłka 50g, twaróg 20g)	150g	1a,3,7	naleśnik z musem owocowym i twarogiem (mąka pszenna 50g, mleko 1,5% 50g, jaja 60g, masło 10g) mus owocowy (jabłkowy) bez pestek 20g, twaróg)	150g	1a,3,7	1a,3,7	naleśnik z musem owocowym i twarogiem (mąka pszenna 50g, mleko 1,5% 50g, jaja 60g, masło 10g) mus owocowy (jabłkowy) bez pestek 20g, twaróg)	150g	1a,3,7	1a,3,7	1a,3,7
szynka wieprzowa parzona	60g		szynka wieprzowa parzona	60g			szynka wieprzowa parzona	60g			
maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	7	maślanka	200ml	7	7	7
energia (kcal)	2 093		2 077		2 246		2 259		2 027		
białko (g)	99,5		98,7		109,1		115,7		100,6		
tluszcz ogółem (g)	74,3		74,9		80,1		79,1		56,2		
kwaszy tłuszczowe nasycone (g)	26,2		26,1		26,8		27,4		26,3		
węglowodany ogółem (g)	278,5		280,6		291		276,8		291		
mono i disacharydy (g)	49,8		52,6		43,7		49,8		51,7		
błonnik (g)	28		29		44,3		29,7		39,6		
sód	1750,9		2725,3		1918,8		830,9		2835,1		

SOBOTA 15.08.2026															JADŁOSPIS EMC Bukowiec		catering		
PODSTAWOWA			ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA			ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRYSWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW			ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA			ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU			ALERGENY
S N I A D A N I E	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c .7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c .7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c .7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c .7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c .7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c .7	
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a				
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	margaryna	10g	7				
	ogórek kiszony	90g		marchew baby	90g		ogórek kiszony	90g		marchew baby	90g		marchew baby	90g					
	pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g					
	miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g					
	pasta jajeczna z majonezem i pietruszką (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz)	100g	3,10	pasta jajeczna z majonezem i pietruszką (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz)	100g	3,10	pasta jajeczna z majonezem i pietruszką (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz)	100g	3,10	pasta jajeczna z majonezem i pietruszką (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz)	100g	3,10	pasta jajeczna z majonezem i pietruszką (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz)	100g	3,10				
	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					
	O B I A D A N I E	zupa pieczarkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, kalafior 100g, pieczarki)	300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, kalafior 100g)	300g	9	zupa pieczarkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, kalafior 100g, pieczarki)	300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, kalafior 100g)	300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, kalafior 100g)	300g	9			
makaron z sosem warzywnym (makaron pszenny rurki, passata pomidorowa, szpinak, ciecierzycza, cukinia, marchew, brokuł (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)		350g	1a,3, 6,9	makaron z sosem warzywnym (makaron pszenny rurki, passata pomidorowa, szpinak, tofu naturalne, cukinia, marchew, brokuł (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	350g	1a,3, 6,9	makaron z sosem warzywnym (makaron pszenny razowy rurki, passata pomidorowa, szpinak, ciecierzycza, cukinia, marchew, brokuł (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	350g	1a,3, 6,9	makaron z sosem warzywnym (makaron pszenny rurki, passata pomidorowa, szpinak, tofu naturalne, cukinia, marchew, brokuł (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	350g	1a,3, 6,9	makaron z sosem warzywnym (kurczak, makaron pszenny rurki, szpinak, cukinia, marchew, brokuł (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	350g	1a,3, 9				
szpinak na ciepło (szpinak, czosnek, masło, sól, pieprz, jogurt naturalny)		150g	3,7	szpinak na ciepło (szpinak, masło, sól, pieprz, jogurt naturalny)	150g	3,7	szpinak na ciepło (szpinak, czosnek, masło, sól, pieprz, jogurt naturalny)	150g	3,7	szpinak na ciepło (szpinak, masło, sól, pieprz, jogurt naturalny)	120g		szpinak na ciepło (szpinak, masło, sól, pieprz, jogurt naturalny)	120g					
herbata owocowa		250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml					
K O L O R O W O S C	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml					
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a				
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	margaryna	10g	7				
	pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g					
	papryka żółta	30g		plastry gotowanej cukinii	30g		papryka żółta	30g		plastry gotowanej cukinii	30g		plastry gotowanej cukinii	30g					
	roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g					
	pasta mięsna z warzywami (szynka gotowana drobiowa 50g, marchew 20g, seler 10g. olej rzepakowy 5g)	80g	9	pasta mięsna z warzywami (szynka gotowana drobiowa 50g, marchew 20g, seler 10g. olej rzepakowy 5g)	80g	9	pasta mięsna z warzywami (szynka gotowana drobiowa 50g, marchew 20g, seler 10g. olej rzepakowy 5g)	80g	9	pasta mięsna z warzywami (szynka gotowana drobiowa 50g, marchew 20g, seler 10g. olej rzepakowy 5g)	80g	9	pasta mięsna z warzywami (szynka gotowana drobiowa 50g, marchew 20g, seler 10g. olej rzepakowy 5g)	80g	9				
	ser topiony 2 plastry	60g	7	ser żółty odtłuszczony plastry	60g	7	ser topiony 2 plastry	60g	7	ser żółty odtłuszczony plastry	60g	7	ser żółty odtłuszczony plastry	60g	7				
	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7				
energia (kcal)		2 025			2 030			2 287			2 296			2 053					
białko (g)		102,7			101			110,4			116,9			102,7					
tłuszcze ogółem (g)		60,3			60,8			66,4			64,8			52,2					
kwasy tłuszczowe nasycone (g)		25			24,9			25,8			26			25,1					
węglowodany ogółem (g)		298,3			304,1			337,1			323			309,1					
mono i disacharydy (g)		42,9			50,7			48,5			54,6			54,2					
błonnik (g)		34			33,8			51,3			36,7			44,6					
sód		2658,2			3609,6			2826,8			1851,8			3721,1					

PODSTAWOWA		ALERGEN	ŁATWOSTRASNA		ALERGEN	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁODANÓW		ALERGEN	BOGATOBIALKOWA		ALERGEN	ŁATWOSTRASNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		ALERGEN	
S N I A J A N I E	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
	masło extra	10g	7	masło extra	10g		masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	margaryna	10g	7
	pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g	
	czarne oliwki połówki	30g		czarne oliwki połówki	30g		czarne oliwki połówki	30g		czarne oliwki połówki	30g		burak gotowany w plastrach	30g	
	miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g	
	serek kanapkowy z rzodkiewką połędwica sopocka	60g	7	serek kanapkowy kremowy połędwica sopocka	60g	7	serek kanapkowy z rzodkiewką połędwica sopocka	60g	7	serek kanapkowy kremowy połędwica sopocka	60g	7	serek kanapkowy kremowy połędwica sopocka	60g	7
						gruszka	1szt	gruszka		1szt					
G B I A K A	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wotowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wotowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wotowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem ryżowym 150g	300g	0,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wotowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9
	pieczona topatka w sosie koperkowym (topatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, olej rzepakowy, sól, pieprz, zioła)	150g	7,9	pieczona pierś drobiowa w sosie koperkowym (filet z kurczaka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, olej rzepakowy, sól, pieprz, zioła)	150g	7,9	pieczona topatka w sosie koperkowym (topatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, olej rzepakowy, sól, pieprz, zioła)	150g	7,9	pieczona pierś drobiowa w sosie koperkowym (filet z kurczaka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, olej rzepakowy, sól, pieprz, zioła)	150g	7,9	pieczona pierś drobiowa w sosie koperkowym (filet z kurczaka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, olej rzepakowy, sól, pieprz, zioła)	150g	7,9
	ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g	
	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	
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
	PODWIECZOREK:														
	W O J A C J A	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml
pieczywo pszenno-żytnie		90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
masło extra		10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	margaryna	10g	7
pomidor		90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g	
ogórek zielony		30g		plastry buraka gotowanego z pietruszką	30g		ogórek zielony	30g		plastry buraka gotowanego z pietruszką	30g		plastry buraka gotowanego z pietruszką	30g	
miks sałat		10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g	
twaróg półtłusty plastry		60g	7	twaróg półtłusty plastry	60g	7	twaróg półtłusty plastry	60g	7	twaróg półtłusty plastry	60g	7	twaróg półtłusty plastry	60g	7
P N	pasta z makreli (makrela, cebula, koper, ogórek kiszony bez skórki)	100g	4	pasta z makreli (makrela, koper, ogórek kiszony bez skórki)	100g	4	pasta z makreli (makrela, cebula, koper, ogórek kiszony bez skórki)	100g	4	pasta z makreli (makrela, koper, ogórek kiszony bez skórki)	100g	4	pasta z makreli (makrela, koper)	100g	4
	maśłanka	200ml	7	maśłanka	200ml	7	maśłanka	200ml	7	maśłanka	200ml	7	maśłanka	200ml	7
	2 008			2 097			2 268			2 254			2 036		
	102,3			101,2			112,5			115,3			101,3		
	60,9			61,5			72,6			70,8			52,8		
	19,5			19,4			20,1			20,1			19,6		
	287,9			289,9			309,3			294,3			298,6		
41,9			45,9			40,9			37			33,2			
26,6			26,2			43,5			29			37,3			
2961,4			3887			3128,5			2031,7			4024,3			

PONIEDZIAŁEK 17.08.2026				JADŁOSPIS EMC Bukowiec											
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU ¹⁶		ALERGENY		
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a	
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	margaryna	10g	7	
papryka konserwowa	90g		marchew z wody, kostka	90g		papryka konserwowa	90g		marchew z wody, kostka	90g		marchew z wody, kostka	90g		
pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		
rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g		
mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	
szynka drobiowa w galarecie	100g		szynka drobiowa w galarecie	100g		szynka drobiowa w galarecie	100g		szynka drobiowa w galarecie	100g		szynka drobiowa w galarecie	100g		
25					sok warzywny		200ml		sok warzywny		200ml				
O B I A D	minestrone (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler naciowy, fasolka szparagowa 100g, marchew, pietruszka, pomidor, koper, pietruszka nać, sól, pieprz, makaron pszenny)	300g	1a,7,9	minestrone (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler naciowy, fasolka szparagowa 100g, marchew, pietruszka, pomidor, koper, pietruszka nać, sól, pieprz, makaron pszenny)	300g	1a,7,9	minestrone (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler naciowy, fasolka szparagowa 100g, marchew, pietruszka, pomidor, koper, pietruszka nać, sól, pieprz, makaron pszenny razowy)	300g	1a,7,9	minestrone (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler naciowy, fasolka szparagowa 100g, marchew, pietruszka, pomidor, koper, pietruszka nać, sól, pieprz, makaron pszenny)	300g	1a,7,9	minestrone (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler naciowy, fasolka szparagowa 100g, marchew, pietruszka, pomidor, koper, pietruszka nać, sól, pieprz, makaron pszenny)	300g	1a,7,9
	klopsiki drobiowe duszone w sosie tymiankowym (polędwica indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, pieprz)	150g	9	klopsiki drobiowe duszone w sosie tymiankowym (polędwica indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, pieprz)	150g	9	klopsiki drobiowe duszone w sosie tymiankowym (polędwica indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, pieprz)	150g	9	klopsiki drobiowe duszone w sosie tymiankowym (polędwica indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, pieprz)	150g	9	klopsiki drobiowe duszone w sosie tymiankowym (polędwica indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, pieprz)	150g	9
	ryż basmati	150g		ryż basmati	150g		ryż basmati	150g		ryż basmati	150g		ryż basmati	150g	
	surówka z buraka (burak surowy, olej, nać, sól, pieprz)	120g		surówka z buraka (burak surowy, olej, nać, sól, pieprz)	120g		surówka z buraka (burak surowy, olej, nać, sól, pieprz)	120g		surówka z buraka (burak surowy, olej, nać, sól, pieprz)	120g		surówka z buraka (burak surowy, olej, nać, sól, pieprz)	120g	
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
PODWIECZOREK:															
K O L A C U A	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	margaryna	10g	7
	pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g	
	szpinak liście	10g		szpinak liście	10g		szpinak liście	10g		szpinak liście	10g		szpinak liście	10g	
P N	papryka żółta	30g		pasta z cukinii z tymiankiem	30g		papryka żółta	30g		pasta z cukinii z tymiankiem	30g		pasta z cukinii z tymiankiem	30g	
	serek wiejski	80g	7	serek wiejski	80g	7	serek wiejski	80g	7	serek wiejski	80g	7	serek wiejski	80g	7
	pieczone placki warzywne z szynką drobiową (ziemniaki, brokuł, szynka drobiowa gotowana, mąka pszenna, koper, jaja)	120g (30g,60g,20g,10g)	1a,3	pieczone placki warzywne z szynką drobiową (ziemniaki, brokuł, szynka drobiowa gotowana, mąka pszenna, koper, jaja)	120g (30g,60g,20g,10g)	1a,3	pieczone placki warzywne z szynką drobiową (ziemniaki, brokuł, szynka drobiowa gotowana, mąka pszenna razowa, koper, jaja)	120g (30g,60g,20g,10g)	1a,3	pieczone placki warzywne z szynką drobiową (ziemniaki, brokuł, szynka drobiowa gotowana, mąka pszenna, koper, jaja)	120g (30g,60g,20g,10g)	1a,3	pieczone placki warzywne z szynką drobiową (ziemniaki, brokuł, szynka drobiowa gotowana, mąka pszenna, koper, jaja)	120g (30g,60g,20g,10g)	1a,3
	kefir	200ml	7	kefir	200ml	7	kefir	200ml	7	kefir	200ml	7	kefir	200ml	7
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		
kwaszy 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		
sól	2533			2975,8			2703,1			1639,2			3574,9		

WTOREK 18.08.2026				JADŁOSPIS EMC Bukowiec				catering			
PODSTAWOWA		ALERGEN	LATWOSTRAWNA	ALERGEN	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGEN	BOGATOBIĄLKOWA	ALERGEN	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERGEN	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo graham	90g	
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	margaryna	10g	
ogórek małosolny	90g		burak gotowany, kostka	90g		ogórek małosolny	90g		burak gotowany, kostka	90g	
pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g	
roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g	
fritata (jaja, mozzarella, szpinak, mleko, ziota)	120g	3,7	fritata (jaja, mozzarella, szpinak, mleko, ziota)	120g	3,7	fritata (jaja, mozzarella, szpinak, mleko, ziota)	120g	3,7	fritata (jaja, mozzarella, szpinak, mleko, ziota)	120g	
kietbasa biała wieprzowa z wody	60g		kietbasa biała wieprzowa z wody	60g		kietbasa biała wieprzowa z wody	60g		kietbasa biała wieprzowa z wody	60g	
25						jabłko	150g		jabłko	150g	
O B I A D	krem warzywny (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, dynia, ziemniaki, kalafior, marchew, sól, pieprz)	300g	9	krem warzywny (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, dynia, ziemniaki, kalafior, marchew, sól, pieprz)	300g	9	krem warzywny (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, dynia, ziemniaki, kalafior, marchew, sól, pieprz)	300g	9	krem warzywny (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, dynia, ziemniaki, kalafior, marchew, sól, pieprz)	300g
	pieczona patka z kurczak (kurczak 150g, ziota, sól, pieprz, olej rzepakowy 5g)	150g	9	pieczona patka z kurczak (kurczak 150g, ziota, sól, pieprz, olej rzepakowy 5g)	150g	9	pieczona patka z kurczak (kurczak 150g, ziota, sól, pieprz, olej rzepakowy 5g)	150g	9	pieczona patka z kurczak (kurczak 150g, ziota, sól, pieprz, olej rzepakowy 5g)	150g
	ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g
	surówka z marchwii, ogórka zielonego i sałaty lodowej w sosie vinegret, sól, olej rzepakowy, pietruszka nać	150g		marchewka tarta z jabłkiem, olej rzepakowy, sól	150g		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
	PODWIECZOREK:										
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	margaryna	10g	
pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g	
papryka żółta	30g		pasta z cukinii z tymiankiem	30g		papryka żółta	30g		pasta z cukinii z tymiankiem	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
ser typu włoskiego plastry	60g	7	ser typu włoskiego plastry	60g	7	ser typu włoskiego plastry	60g	7	ser typu włoskiego plastry	60g	
pasztet drobiowy (mięso drobiowe, włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka), jajka, sól, pieprz, gałka muszkatołowa, kasza manna)	60g	1a,3,9	pasztet drobiowy (mięso drobiowe, włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka), jajka, sól, pieprz, gałka muszkatołowa, kasza manna)	60g	1a,3,9	pasztet drobiowy (mięso drobiowe, włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka), jajka, sól, pieprz, gałka muszkatołowa, kasza manna)	60g	1a,3,9	pasztet drobiowy (mięso drobiowe, włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka), jajka, sól, pieprz, gałka muszkatołowa, kasza manna)	60g	
PN	jogurt pitny naturalny	200ml	7	jogurt pitny naturalny	200ml	7	jogurt pitny naturalny	200ml	7	jogurt pitny naturalny	200ml
energia (kcal)	2 058		2 057		2 276		2 273		2 084		
białko (g)	97		99,3		114,1		120,4		99,9		
tłuszcze ogółem (g)	79,4		79,9		81,3		79,7		51,3		
kwaszy tłuszczowe nasycone (g)	31		30,9		31		31,3		21,1		
węglowodany ogółem (g)	272,3		276,1		287,3		272,4		281,3		
mono i disacharydy (g)	59,7		59,9		59,5		55,7		56,4		
błonnik (g)	26		26		40,6		26		35,8		
sól	2114,6		3041,2		3211,4		2236,7		3156,2		

ŚRODA 19.08.2026				JADŁOSPIS EMC Bukowiec				catering							
PODSTAWOWA		ALERGENY	LATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		ALERGENY	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a	
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	margaryna	10g	7	
pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		
ogórek zielony	30g		plastry gotowanej marchewki z pietruszką zieloną	30g		ogórek zielony	30g		plastry gotowanej marchewki z pietruszką zieloną	30g		plastry gotowanej marchewki z pietruszką zieloną	30g		
roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		
pasta z czerwonej fasoli (fasola, olej, nać)	80g		pasta twarogowa z koperkiem	80g	7	pasta z czerwonej fasoli (fasola, olej, nać)	80g		pasta twarogowa z koperkiem	100g	7	pasta twarogowa z koperkiem	80g	7	
szynka kanapkowa drobiowa	60g		szynka kanapkowa drobiowa	60g		szynka kanapkowa drobiowa	60g		szynka kanapkowa drobiowa	80g		szynka kanapkowa drobiowa	60g		
25						gruszka	100g		gruszka	100g					
O B I A D	żurek z jajkiem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, jaja, zakwas żytni, ziemniak 100g)	300g	1b, 3,9	zupa warzywna z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak 100g)	300g	9	9	żurek z jajkiem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, jaja, zakwas żytni, ziemniak 100g)	300g	1b, 3,9	9	zupa warzywna z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak 100g)	300g	9	
	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, twaróg 50g, ziemniaki 30g)	250g	1a,3	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, twaróg 50g, ziemniaki 30g)	250g	1a,3	1a,3	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, twaróg 50g, ziemniaki 30g)	250g	1a,3	1a,3	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, twaróg 50g, ziemniaki 30g)	250g	1a,3	
	bukiet warzyw z wody	120g		bukiet warzyw z wody	120g			bukiet warzyw z wody	120g			bukiet warzyw z wody	120g		
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml			herbata owocowa	250ml			herbata owocowa	250ml		
	PODWIECZOREK:														
K O L A C I A	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a	
	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	7	masto extra	10g	7	7	margaryna	10g	7	
	rzodkiewka	90g		pasta marchewki (marchew gotowana, sól, olej)	90g			rzodkiewka	90g			pasta marchewki (marchew gotowana, sól, olej)	90g		
	pomidor	90g		pomidor	90g			pomidor	90g			pomidor	90g		
	sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g			sałata masłowa	10g			sałata masłowa	10g		
	pasta z odtłuszczonego sera sałatkowego	80g	7	pasta z odtłuszczonego sera sałatkowego	80g	7	7	pasta z odtłuszczonego sera sałatkowego	80g	7	7	pasta z odtłuszczonego sera sałatkowego	80g	7	
	pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)	100g (70g, 20g,5g, 5g)	3,4	pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)	100g (70g, 20g,5g, 5g)	3,4	3,4	pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)	100g (70g, 20g,5g, 5g)	3,4	3,4	pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)	100g (70g, 20g,5g, 5g)	3,4	
	PM	kefir	200ml	7	kefir	200ml	7	7	kefir	200ml	7	7	kefir	200ml	7
energia (kcal)	2 178			2 174				2 343				2 118			
białko (g)	106,3			118,3				131,1				111,3			
tłuszcze ogółem (g)	65,3			65,9				71,3				57,2			
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	30,5			30,3				31,1				28,5			
węglowodany ogółem (g)	304,3			304,9				315,4				315			
mono i disacharydy (g)	58,8			57,7				55,9				61			
błonnik (g)	37,5			37,3				54,5				48,2			
sód	2497,6			3402,7				3050,7				2256,3			

CZWARTEK 20.08.2026				JADŁOSPIS EMC Bukowiec				locatering						
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU ¹⁾		ALERGENY
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	margaryna	10g	7
oliwki	90g		oliwki	90g		oliwki	90g		oliwki	90g		oliwki	90g	
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
szpinak baby	10g		szpinak baby	10g		szpinak baby	10g		szpinak baby	10g		szpinak baby	10g	
twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7
szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	80g		szynka drobiowa gotowana	60g	
25						gruszka	150g		gruszka	150g				
krem z warzyw (ziemniaki 100g, brokuł, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9	krem z warzyw (ziemniaki 100g, brokuł, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9	krem z warzyw (ziemniaki 100g, brokuł, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9	krem z warzyw (ziemniaki 100g, brokuł, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9	krem z warzyw (ziemniaki 100g, brokuł, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9
smażony kotlet jajeczny (jaja, szpinak, bułka tarta, sól, pieprz, olej)	200g	1a, 3	duszony kotlet jajeczny (jaja, szpinak, bułka tarta, sól, pieprz, olej)	200g	1a, 3	smażony kotlet jajeczny (jaja, szpinak, bułka tarta, sól, pieprz, olej)	200g	1a, 3	duszony kotlet jajeczny (jaja, szpinak, bułka tarta, sól, pieprz, olej)	200g	1a, 3	duszony kotlet jajeczny (jaja, szpinak, bułka tarta, sól, pieprz, olej)	200g	1a, 3
ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g	
surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym i ziołami, sól, pieprz	120g		burak tarty z olejem rzepakowym i pietruszką	120g		surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym i ziołami, sól, pieprz	120g		burak tarty z olejem rzepakowym i pietruszką	120g		burak tarty z olejem rzepakowym i pietruszką	120g	
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
PODWIECZOREK:														
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	margaryna	10g	7
ogórek zielony	90g		pasta z pieczonego buraka (burak, olej, sól, pietruszka nać)	90g		ogórek zielony	90g		pasta z pieczonego buraka (burak, olej, sól, pietruszka nać)	90g		pasta z pieczonego buraka (burak, olej, sól, pietruszka nać)	90g	
tomat	60g		tomat	60g		tomat	60g		tomat	60g		tomat	60g	
sałata zielona masłowa	10g		sałata zielona masłowa	10g		sałata zielona masłowa	10g		sałata zielona masłowa	10g		sałata zielona masłowa	10g	
szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g	
sałatka ziemniaczana (ziemniaki) z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na twardo, brokułem i natką	250g (80g, 20g, 50g)	3,7	sałatka ziemniaczana (ziemniaki) z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na miękko, brokułem i natką	250g (80g, 20g, 50g)	3,7	sałatka ziemniaczana (ziemniaki) z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na twardo, brokułem i natką	250g (80g, 20g, 50g)	3,7	sałatka ziemniaczana (ziemniaki) z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na miękko, brokułem i natką	250g (80g, 20g, 50g)	3,7	sałatka ziemniaczana (ziemniaki) z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na miękko, brokułem i natką	250g (80g, 20g, 50g)	3,7
pietruszkę na sosie jogurtowym			pietruszkę na sosie jogurtowym			pietruszkę na sosie jogurtowym			pietruszkę na sosie jogurtowym			pietruszkę na sosie jogurtowym		
maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7
energia (kcal)	2 033			2 012			2 267			2 289			2 069	
białko (g)	104			105,1			138			144,1			109,5	
tłuszcze ogółem (g)	50,2			53,5			59			57,7			55,1	
kwaszy tłuszczowe nasycone (g)	18			18,1			18,8			19			18,2	
węglowodany ogółem (g)	310,1			313,2			325,1			310,4			328,3	
mono i disacharydy (g)	58,9			56,2			56,8			57,9			56,3	
błonnik (g)	35,1			35,1			53,8			39,2			49,9	
sól	2033,9			2978,3			2229,2			1310			3198,8	

PIĄTEK 21.08.2026				JADŁOSPIS EMC Bukowiec				iD catering				
PODSTAWOWA		ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERGENY		
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml		
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	
ogórek zielony	30g		plastry gotowanej marchewki z pietruszką zieloną	30g		ogórek zielony	30g		plastry gotowanej marchewki z pietruszką zieloną	30g		
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		
serek kanapkowy	60g	7	serek kanapkowy	60g	7	serek kanapkowy	60g	7	serek kanapkowy	60g	7	
żywiecka plastry	60g		żywiecka plastry	60g		żywiecka plastry	60g		żywiecka plastry	60g		
						banan zielony	1szt		banan	1szt		
zupa botwinkowa z jajkiem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, jajo, botwinka 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak 100g)		300g	3,9	zupa botwinkowa z jajkiem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, jajo, botwinka 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak 100g)	300g	9	zupa botwinkowa z jajkiem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, jajo, botwinka 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak 100g)	300g	9	zupa botwinkowa z jajkiem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, jajo, botwinka 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak 100g)	300g	9
duszony pulpet rybny (mintaj 100g, jaja, koper, bułka tarta, olej).		300g	3,4	duszony pulpet rybny (mintaj 100g, jaja, koper, bułka tarta, olej).	300g	3,4	duszony pulpet rybny (mintaj 100g, jaja, koper, bułka tarta, olej).	300g	3,4	duszony pulpet rybny (mintaj 100g, jaja, koper, bułka tarta, olej).	300g	3,4
ziemniaki z wody		200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g	
surówka z kapusty kiszonej (kapusta, marchew, pietruszka nać, sól, pieprz, olej)		120g		marchew tarta z jabłkiem (oliwa)	120g		(kapusta, marchew, pietruszka nać, sól, pieprz, olej)	120g		marchew tarta z jabłkiem (oliwa)	120g	
herbata owocowa		250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
PODWIECZOREK:												
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	
pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		
papryka konserwowa czerwona	30g		burak gotowany plastry	30g		papryka konserwowa czerwona	30g		burak gotowany plastry	30g		
sałata lodowa	10g		sałata lodowa	10g		sałata lodowa	10g		sałata lodowa	10g		
leczo z cukinią (kietbasa drobiowa, pomidory, papryka, cukinia, koncentrat pomidorowy, ziota, sól, pieprz)	150g		leczo z cukinią (kietbasa drobiowa, pomidory, papryka, cukinia, koncentrat pomidorowy, ziota, sól, pieprz)	150g		leczo z cukinią (kietbasa drobiowa, pomidory, papryka, cukinia, koncentrat pomidorowy, ziota, sól, pieprz)	150g		leczo z cukinią (kietbasa drobiowa, pomidory, papryka, cukinia, koncentrat pomidorowy, ziota, sól, pieprz)	150g		
ser żółty	60g	7	ser żółty odtłuszczony	60g	7	ser żółty	60g	7	ser żółty odtłuszczony	60g	7	
PN jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	
energia (kcal)	2 058			2 057			2 276			2 273		2 084
białko (g)	97			99,3			114,1			120,4		99,9
tłuszcze ogółem (g)	79,4			79,9			81,3			79,7		51,3
kwaszy tłuszczowe nasycone (g)	31			30,9			31			31,3		21,1
węglowodany ogółem (g)	272,3			276,1			287,3			272,4		281,3
mono i disacharydy (g)	59,7			59,9			59,5			55,7		56,4
błonnik (g)	26			26			40,6			26		35,8
sód	2114,6			3041,2			3211,4			2236,7		3156,2

SOBOTA 22.08.2026				JADŁOSPIS EMC Bukowiec				iScaterline							
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		ALERGENY	
S N I A D A N E	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c ,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c ,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c ,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c ,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c ,7
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	margaryna	10g	7
	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	3	pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziota, sól, pieprz)	100g	3	pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziota, sól, pieprz)	100g	3	pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziota, sól, pieprz)	100g	3	pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziota, sól, pieprz)	100g	3
	hummus (ciecierzyca, pasta sezamowa tahini, olej, sok z cytryny, czosnek, sól)	60g	11	szynka wiejska gotowana	60g		hummus (ciecierzyca, pasta sezamowa tahini, olej, sok z cytryny, czosnek, sól)	60g	11	szynka wiejska gotowana	80g		szynka wiejska gotowana	60g	
25					jabłko		1 szt	jabłko		1 szt					
O B I A D	zupa fasolowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, fasola czerwona, cukinia 100g, ziemniaki 100g, brokuł 50g, marchew 50g,)	300g	9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, brokuł 50g, marchew 50g,)	300g	9	zupa fasolowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, fasola czerwona, cukinia 100g, ziemniaki 100g, brokuł 50g, marchew 50g,)	300g	9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, brokuł 50g, marchew 50g,)	300g	9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, brokuł 50g, marchew 50g,)	300g	9
	pulpet z soczewicy duszony w sosie pietruszkowym (jaja 90g, soczewica 100g, marchew, panco, pomidory z puszki, pietruszka, koper)	200g	1a,3	pulpet z tofu duszony w sosie pietruszkowym (jaja 90g, tofu naturalne 100g, marchew, panco, pomidory z puszki, pietruszka, koper)	200g	1a,3 9	pulpet z soczewicy duszony w sosie pietruszkowym (jaja 90g, soczewica 100g, marchew, panco, pomidory z puszki, pietruszka, koper)	200g	1a,3	pulpet z tofu duszony w sosie pietruszkowym (jaja 90g, tofu naturalne 100g, marchew, panco, pomidory z puszki, pietruszka, koper)	200g	1a,3 9	pulpet z tofu duszony w sosie pietruszkowym (jaja 90g, tofu naturalne 100g, marchew, panco, pomidory z puszki, pietruszka, koper)	200g	1a,3 9
	ryż basmati	150g		ryż basmati	200g		ryż basmati	200g		ryż basmati	200g		ryż basmati	200g	
	surówka z selera i jabłka, olej rzepakowy, ziota, sól	120g	9	seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, ziota	120g	9	surówka z selera i jabłka, olej rzepakowy, ziota, sól	120g	9	seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, ziota	120g	9	seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, ziota	120g	9
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
PODWIECZOREK:															
K O L A C I A	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	margaryna	10g	7
	ogórek zielony	60g		burak plastry	90g		ogórek zielony	90g		burak plastry	90g		burak plastry	90g	
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	sałata zielona masłowa	10g		sałata zielona masłowa	10g		sałata zielona masłowa	10g		sałata zielona masłowa	10g		sałata zielona masłowa	10g	
	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7
	naleśnik parowany z mięsem mielonym i warzywami (mąka pszenna 50g, jaja 60g, mielone z kurczaka 20g, ser żółty 30g, cukinia 30g, oliwki czarne, papryka czerwona)	200g	1a,3 7	naleśnik parowany z mięsem mielonym i warzywami (mąka pszenna 50g, jaja 60g, mielone z kurczaka 20g, ser żółty odtłuszczony 30g, cukinia 30g, oliwki czarne)	200g	1a,3 7	naleśnik parowany z mięsem mielonym i warzywami (mąka pszenna razowa 50g, jaja 60g, mielone z kurczaka 20g, ser żółty 30g, cukinia 30g, oliwki czarne, papryka czerwona)	200g	1a,3 7	naleśnik parowany z mięsem mielonym i warzywami (mąka pszenna 50g, jaja 60g, mielone z kurczaka 20g, ser żółty 30g, cukinia 30g, oliwki czarne, papryka czerwona)	200g	1a,3 7	naleśnik parowany z mięsem mielonym i warzywami (mąka pszenna 50g, jaja 60g, mielone z kurczaka 20g, ser żółty odtłuszczony 30g, cukinia 30g)	200g	1a,3 7
PN	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7
energia (kcal)		2 089		2 073		2 342		2 338		2 117					
białko (g)		108,3		107,3		138,1		145,5		108,3					
tłuszcze ogółem (g)		65,3		65,9		71,3		69,5		57,2					
kwasy tłuszczowe nasycone (g)		30,5		30,3		31,1		31,1		27,5					
węglowodany ogółem (g)		304,3		304,9		315,4		300,9		315					
mono i disacharydy (g)		58,8		57,7		55,9		59,1		61					
błonnik (g)		37,5		37,3		54,5		40g		48,2					
sód		2497,6		3402,7		3050,7		2256,3		3560,5					

NIEDZIELA 23.08.2026				JADŁOSPIS EMC Bukowiec								locatering																																																																																			
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU®		ALERGENY																																																																																	
S N I A D A N I E	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c 7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c 7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c 7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c 7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c 7																																																																																
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a																																																																																
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	margaryna	10g	7																																																																																
	pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g																																																																																	
	rzodkiewka	30g		burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną	30g		rzodkiewka	30g		burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną	30g		burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną	30g																																																																																	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g																																																																																	
	serek wiejski z koperkiem	100g	7	serek wiejski z koperkiem	100g	7	serek wiejski z koperkiem	100g	7	serek wiejski z koperkiem	100g	7	serek wiejski z koperkiem	100g	7																																																																																
szynka wieprzowa parzona	60g		szynka wieprzowa parzona	60g		szynka wieprzowa parzona	60g		szynka wieprzowa parzona	80g		szynka wieprzowa parzona	60g																																																																																		
ZS					gruszka		1 szt	gruszka		1 szt																																																																																					
O B I A D	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem ryżowym 150g	300g	0,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9																																																																																
	pieczona łopatka po staropolsku (łopatka wieprzowa 120g, słodka papryka, jajka, mleko, ziółta, olej rzepakowy)	150g	1a,3	pieczona kurczak po staropolsku (filet z kurczaka 120g, słodka papryka, jajka, mleko, ziółta, olej rzepakowy)	150g	1a,3	pieczona łopatka po staropolsku (łopatka wieprzowa 120g, słodka papryka, jajka, mleko, ziółta, olej rzepakowy)	150g	1a,3	pieczona kurczak po staropolsku (filet z kurczaka 120g, słodka papryka, jajka, mleko, ziółta, olej rzepakowy)	150g	1a,3	pieczona kurczak po staropolsku (filet z kurczaka 120g, słodka papryka, jajka, mleko, ziółta, olej rzepakowy)	150g	1a,3																																																																																
	ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g																																																																																	
	gotowana czerwona kapusta, olej rzepakowy, nać pietruszki, sól	120g		kafafior z wody	120g		surówka z czerwonej kapusty, olej rzepakowy, nać pietruszki, sól	120g		kafafior z wody	120g		kafafior z wody	120g																																																																																	
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml																																																																																	
	PODWIECZOREK:																																																																																														
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml																																																																																	
K O L A C J A	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a																																																																																
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	margaryna	10g	7																																																																																
	papryka czerwona	90g		burak gotowany kostka	90g		papryka czerwona	90g		burak gotowany kostka	90g		burak gotowany kostka	90g																																																																																	
	pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g																																																																																	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g																																																																																	
	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7																																																																																
	pasta rybna z makreli (makrela w sosie własnym, ser sałatkowy odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)	100g (70g, 20g,5g, 5g)	3,4	pasta rybna z makreli (makrela w sosie własnym, ser sałatkowy odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)	100g (70g, 20g,5g, 5g)	3,4	pasta rybna z makreli (makrela w sosie własnym, ser sałatkowy odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)	100g (70g, 20g,5g, 5g)	3,4	pasta rybna z makreli (makrela w sosie własnym, ser sałatkowy odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)	100g (70g, 20g,5g, 5g)	3,4	pasta rybna z makreli (makrela w sosie własnym, ser sałatkowy odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)	100g (70g, 20g,5g, 5g)	3,4																																																																																
PN	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7																																																																																
<table><tr><td>energia (kcal)</td><td>2 188</td><td></td><td>2 174</td><td></td><td>2 343</td><td></td><td>2 337</td><td></td><td>2 118</td></tr><tr><td>białko (g)</td><td>108,3</td><td></td><td>108,3</td><td></td><td>131,1</td><td></td><td>135,5</td><td></td><td>111,3</td></tr><tr><td>tłuszcze ogółem (g)</td><td>65,3</td><td></td><td>65,9</td><td></td><td>71,3</td><td></td><td>69,5</td><td></td><td>57,2</td></tr><tr><td>kwasy tłuszczowe nasycone (g)</td><td>30,5</td><td></td><td>30,3</td><td></td><td>31,1</td><td></td><td>31,1</td><td></td><td>24,5</td></tr><tr><td>węglowodany ogółem (g)</td><td>304,3</td><td></td><td>304,9</td><td></td><td>315,4</td><td></td><td>300,9</td><td></td><td>315</td></tr><tr><td>mono i disacharydy (g)</td><td>58,8</td><td></td><td>57,7</td><td></td><td>55,9</td><td></td><td>59,1</td><td></td><td>61</td></tr><tr><td>błonnik (g)</td><td>37,5</td><td></td><td>37,3</td><td></td><td>54,5</td><td></td><td>40g</td><td></td><td>48,2</td></tr><tr><td>sód</td><td>2497,6</td><td></td><td>3402,7</td><td></td><td>3050,7</td><td></td><td>2256,3</td><td></td><td>3560,5</td></tr></table>																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)	65,3		65,9		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	sód	2497,6		3402,7		3050,7		2256,3		3560,5
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)	65,3		65,9		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																																																																																						
sód	2497,6		3402,7		3050,7		2256,3		3560,5																																																																																						

PONIEDZIAŁEK 24.08.2026				JADŁOSPIS EMC Bukowiec				caterino							
PODSTAWOWA		ALB	LATWOSTRAWNA		ALB	Z OGRANICZENIEM LATWOPRSYMAIALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALB	BOGATOBIAŁKOWA		ALB	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZY		ALB	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a	
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	margaryna	10g	7	
rzodkiew	90g		marchew baby	90g		rzodkiew	90g		marchew baby	90g		marchew baby	90g		
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		
miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		
serek kanapkowy bazyliowy	80g	7	serek kanapkowy bazyliowy	80g	7	serek kanapkowy bazyliowy	80g	7	serek kanapkowy bazyliowy	80g	7	serek kanapkowy bazyliowy	80g	7	
szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g		
						sok pomidorowy	150ml		sok pomidorowy	150ml					
zupa	kapuśniak z ziemniakami (kapusta kiszona 50g, ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9	jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9	kapuśniak z ziemniakami (kapusta kiszona 50g, ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9	jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9	jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9
	zrazik wieprzowy duszony w sosie własnym (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy)	200g	1a,9	zrazik wieprzowy duszony w sosie własnym (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy)	200g	1a,9	zrazik wieprzowy duszony w sosie własnym (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy)	200g	1a,9	zrazik wieprzowy duszony w sosie własnym (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy)	200g	1a,9	zrazik wieprzowy duszony w sosie własnym (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy)	200g	3
	kopytka (zmieniaki, mąka pszenna, jaja)	200g	1a,3	kopytka (zmieniaki, mąka pszenna, jaja)	200g	1a,3	ziemniaki z wody	150g		kopytka (zmieniaki, mąka pszenna, jaja)	200g	1a,3	kopytka (zmieniaki, mąka pszenna, jaja)	200g	1a,3
	surówka z białej kapusty z koperkiem, olej rzepakowy, ziota, sól	120g		burak tarty (burak, olej, pietruszka, sól)	120g		surówka z białej kapusty z koperkiem, olej rzepakowy, ziota, sól	120g		burak tarty (burak, olej, pietruszka, sól)	120g		burak tarty (burak, olej, pietruszka, sól)	120g	
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
PODWIECZOREK:															
zupa	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	margaryna	10g	7
	papryka żółta	90g		pasta z pieczonego buraka (burak, pietruszka nać, sól, olej)	90g		papryka żółta	90g		pasta z pieczonego buraka (burak, pietruszka nać, sól, olej)	90g		pasta z pieczonego buraka (burak, pietruszka nać, sól, olej)	90g	
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g	
	pasta z fasoli (fasola biała, jabłtko, majeranek, sól, pieprz)	60g		szynka wiejska	60g		pasta z fasoli (fasola biała, jabłtko, majeranek, sól, pieprz)	60g		szynka wiejska	60g		szynka wiejska	60g	
	ser żółty	80g	7	ser żółty odtłuszczony	80g	7	ser żółty	80g	7	ser żółty odtłuszczony	80g	7	ser żółty odtłuszczony	80g	7
	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7
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			

WTOREK 25.08.2026				JADŁOSPIS EMC Bukowiec				Scatering			
PODSTAWOWA		ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERGENY	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo graham	90g	
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	margaryna	10g	
pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g	
ogórek	30g		marchewka baby gotowana	30g		ogórek	30g		marchewka baby gotowana	30g	
miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g	
pieś z indyka gotowana	60g		pieś z indyka gotowana	60g		pieś z indyka gotowana	60g		pieś z indyka gotowana	60g	
serek grani z ziołami	80g	7	serek grani z ziołami	80g	7	serek grani z ziołami	80g	7	serek grani z ziołami	80g	
						jabłko	1szt		jabłko	1szt	
selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny 150g)	300g	1a,3,9	selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny 150g)	300g	1a,3,9	selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny 150g)	300g	1a,3,9	selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny 150g)	300g	
wątróbka drobiowa duszona (mięso drobiowe 120g, cebula, jabłko, olej rzepakowy, sól, pieprz, zioła)	150g		polędwica drobiowa duszona (mięso drobiowe 120g, cebula, jabłko, olej rzepakowy, sól, pieprz, zioła)	150g		wątróbka drobiowa duszona (mięso drobiowe 120g, cebula, jabłko, olej rzepakowy, sól, pieprz, zioła)	150g		polędwica drobiowa duszona (mięso drobiowe 120g, cebula, jabłko, olej rzepakowy, sól, pieprz, zioła)	150g	
ziemniak z wody	200g		ziemniak z wody	200g		ziemniak z wody	200g		ziemniak z wody	200g	
surówka z białej rzodkwi, olej rzepakowy, zioła, sól	120g		marchewka baby	120g		surówka z białej rzodkwi, olej rzepakowy, zioła, sól	120g		marchewka baby	120g	
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
PODWIECZOREK:											
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo graham	90g	
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	margaryna	10g	
ogórek zielony z czarnuszką zmieloną	90g		pasta z cukinii z czarnuszką zmieloną	90g		ogórek zielony z czarnuszką zmieloną	90g		pasta z cukinii z czarnuszką zmieloną	90g	
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g	
mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	
pasta rybna (szprotka w sosie pomidorowym 60g, natka pietruszki, sól)	60g	4	pasta rybna (szprotka w sosie pomidorowym 60g, natka pietruszki)	60g	4	pasta rybna (szprotka w sosie pomidorowym 60g, natka pietruszki)	60g	4	pasta rybna (szprotka w sosie własnym 60g, natka pietruszki)	60g	
kefir	150g	7	kefir	150g	7	kefir	150g	7	kefir	150g	
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		
kwaszy tłuszczowe nasycone (g)	32,1		31,9		32,8		33,1		32,8		
węglowodany ogółem (g)	265,8		265,3		290,3		276,1		284,9		
mono i disacharydy (g)	56		57		51,3		58,1		58,8		
błonnik (g)	21,5		20,9		36,4		22,3		32,1		
sód	2064,4		2971,9		3189		2237,6		3157,5		

ŚRODA 26.08.2026				JADŁOSPIS EMC Bukowiec				locateri							
PODSTAWOWA		ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIĄLKOWA		ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		ALERGENY		
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a	
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	margaryna	10g	7	
papryka żółta	30g		dynia gotowana, kostka	30g		papryka żółta	30g		dynia gotowana, kostka	30g		dynia gotowana, kostka	30g		
pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		
miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		
szynka w galarecie	120g		szynka w galarecie	120g		szynka w galarecie	120g		szynka w galarecie	120g		szynka w galarecie	120g		
ser typu włoskiego plastry	60g	7	ser typu włoskiego plastry	60g	7	ser typu włoskiego plastry	60g	7	ser typu włoskiego plastry	80g	7	ser typu włoskiego plastry	60g	7	
25						gruszka	1szt		gruszka	1szt					
O B I A D	zupa z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, pietruszka 50g, seler 20g, pietruszka nać)	300g	9	zupa z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, pietruszka 50g, seler 20g, pietruszka nać)	300g	9	zupa z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, pietruszka 50g, seler 20g, pietruszka nać)	300g	9	zupa z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, pietruszka 50g, seler 20g, pietruszka nać)	300g	9	zupa z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, pietruszka 50g, seler 20g, pietruszka nać)	300g	9
	pierogi z mięsem z wody z karmelizowaną cebulką (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, mięso wieprzowe mielone 50g, ziota, cebula)	200g	1a,3	pierogi z mięsem z wody (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, mięso wieprzowe mielone 50g, ziota)	200g	1a,3	pierogi z mięsem z wody (mąka pszenna razowa 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, mięso wieprzowe mielone 50g, ziota, cebula)	200g	1a,3	pierogi z mięsem z wody (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, mięso wieprzowe mielone 50g, ziota)	200g	1a,3	pierogi z mięsem z wody (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, mięso wieprzowe mielone 50g, ziota)	200g	1a,3
	bukiet warzyw z wody	120g		bukiet warzyw z wody	120g		bukiet warzyw z wody	120g		bukiet warzyw z wody	120g		bukiet warzyw z wody	120g	
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
	PODWIECZOREK:														
K O L A C J A	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	margaryna	10g	7
	pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g	
	ogórek zielony	30g		pasta z cukinii (cukinia, koper, sól, olej)	30g		ogórek zielony	30g		pasta z cukinii (cukinia, koper, sól, olej)	30g		pasta z cukinii (cukinia, koper, sól, olej)	30g	
	miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g	
P N	twaróg półtłusty w plastrach	100g	7	twaróg półtłusty w plastrach	100g	7	twaróg półtłusty w plastrach	100g	7	twaróg półtłusty w plastrach	100g	7	twaróg półtłusty w plastrach	100g	7
	szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g	
	maślanka	200g	7	maślanka	200g	7	maślanka	200g	7	maślanka	200g	7	maślanka	200g	7
energia (kcal)	2 211			2 216			2 283			2 283			2 199		
białko (g)	106,8			106,9			108,6			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		
błonnik (g)	35,5			35,8			53,3			38,7			46,1		
sód	3105,7			3545,8			3275,7			3183,4			3168,6		

CZWARTEK 27.08.2026				JADŁOSPIS EMC Bukowiec										i catering	
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIALKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		ALERGENY	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a	
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	margarina	10g	7	
ogórek zielony	90g		marchew w plasterkach gotowana	90g		ogórek zielony	90g		marchew w plasterkach gotowana	90g		marchew w plasterkach gotowana	90g		
pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		
miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		
serek wiejski z ziołami	80g	7	serek wiejski z ziołami	80g	7	serek wiejski z ziołami	80g	7	serek wiejski z ziołami	80g	7	serek wiejski z ziołami	80g	7	
schab pieczony w ziołach	60g		schab pieczony w ziołach	60g		schab pieczony w ziołach	60g		schab pieczony w ziołach	60g		schab pieczony w ziołach	60g		
25						sok pomidorowy	200ml		sok pomidorowy	200ml					
zupa z zielonego groszku (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, groszek zielony 50g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, nać)	300g	9	zupa brokułowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, brokuł 100g, ziemniaki 100g, nać)	300g	9	zupa z zielonego groszku (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, groszek zielony 50g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, nać)	300g	9	zupa brokułowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, brokuł 100g, ziemniaki 100g, nać)	300g	9	zupa brokułowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, brokuł 100g, ziemniaki 100g, nać)	300g	9	
kieszonki drobiowe duszone w sosie koperkowym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, odtłuszczony ser żółty, szpinak, olej rzepakowy, koper, sól, zioła)	200g	7,9	kieszonki drobiowe duszone w sosie koperkowym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, odtłuszczony ser żółty, szpinak, olej rzepakowy, koper, sól, zioła)	200g	7,9	kieszonki drobiowe duszone w sosie koperkowym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, odtłuszczony ser żółty, szpinak, olej rzepakowy, koper, sól, zioła)	200g	7,9	kieszonki drobiowe duszone w sosie koperkowym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, odtłuszczony ser żółty, szpinak, olej rzepakowy, koper, sól, zioła)	200g	7,9	kieszonki drobiowe duszone w sosie koperkowym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, odtłuszczony ser żółty, szpinak, olej rzepakowy, koper, sól, zioła)	200g	7,9	
kasza bulgur	150g	1a	kasza bulgur	150g	1a	kasza bulgur	150g	1a	kasza bulgur	150g	1a	kasza bulgur	150g	1a	
tarta marchewka 50g z jabłkiem			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. olei rzepakowy	120g		50g, z sokiem z cytryny z natką pietruszki. olei rzepakowy	120g		50g, z sokiem z cytryny z natką pietruszki. olei rzepakowy	120g		50g, z sokiem z cytryny z natką pietruszki. olei rzepakowy	120g		50g, z sokiem z cytryny z natką pietruszki. olei rzepakowy	120g		
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		
PODWIECZOREK:															
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a	
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	margarina	10g	7	
papryka żółta	90g		pasta z pieczonego buraka (burak, pietruszka nać, sól, olej)	90g		papryka żółta	90g		pasta z pieczonego buraka (burak, pietruszka nać, sól, olej)	90g		pasta z pieczonego buraka (burak, pietruszka nać, sól, olej)	90g		
pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		
rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g		
sałatka ryżowa (ryż biały 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na twardo 60g, ogórkiem kiszonym 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g)	250g	3,4,7	sałatka ryżowa (ryż biały 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na twardo 60g, ogórkiem kiszonym 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g)	250g	3,4,7	sałatka ryżowa (ryż brązowy 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na twardo 60g, ogórkiem kiszonym 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g)	250g	3,4,7	sałatka ryżowa (ryż biały 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na miękko 60g, ogórkiem kiszonym 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g)	250g	3,4,7	sałatka ryżowa (ryż biały 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na twardo 60g, ogórkiem kiszonym 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g)	250g	3,4,7	
mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	
PN jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	
energia (kcal)	2 281		2 073		2 342		2 338		2 117						
białko (g)	99,7		107,3		138,1		145,5		108,3						
tłuszcze ogółem (g)	71,1		65,9		71,3		69,5		57,2						
kwaszy tłuszczowe nasycone (g)	26,1		30,3		31,1		31,1		27,5						
węglowodany ogółem (g)	328,5		304,9		315,4		300,9		315						
mono i disacharydy (g)	50,3		57,7		55,9		59,1		61						
błonnik (g)	26,1		37,3		54,5		40g		48,2						
sól	2019,3		3402,7		3050,7		2256,3		3560,5						

PIĄTEK 28.08.2026				JADŁOSPIS EMC Bukowiec											
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIALKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		ALERGENY	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a	
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	margaryna	10g	7	
pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		
rzodkiewka	30g		burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną	30g		rzodkiewka	30g		burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną	30g		burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną	30g		
miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		
szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	80g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g		
pasta jajeczna (jaja, koper, jogurt naturalny)	100g	3,7	pasta jajeczna (jaja, koper, jogurt naturalny)	100g	3,7	pasta jajeczna (jaja, koper, jogurt naturalny)	100g	3,7	pasta jajeczna (jaja, koper, jogurt naturalny)	100g	3,7	pasta jajeczna (jaja, koper, jogurt naturalny)	100g	3,7	
						jabłko		1szt	jabłko		1szt				
D B I A D	zupa pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki)		300g	1a,9		zupa pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki)		300g	1a,9		zupa pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki)		300g	1a,9	
	smażony kotlet rybny z warzywami (mintaj 120g, cukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, mąka pszenna, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól, pieprz)		200g	1a,4		smażony kotlet rybny z warzywami (mintaj 120g, cukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, mąka pszenna, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól, pieprz)		200g	1a,4		smażony kotlet rybny z warzywami (mintaj 120g, cukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, mąka pszenna, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól, pieprz)		200g	1a,4	
	ziemniaki z wody		200g	7		ziemniaki z wody		200g	7		ziemniaki z wody		200g	7	
	kapusta kiszona z marchewką, olej rzepakowy, pietruszka nać		120g			bukiet warzyw z wody		120g			bukiet warzyw z wody		120g		
	herbata owocowa		250ml			herbata owocowa		250ml			herbata owocowa		250ml		
PODWIECZOREK:															
K O L A C Y A	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	margaryna	10g	7
	ogórek zielony z czarnuszką zmieloną	90g		pasta z cukinii z czarnuszką zmieloną	90g		ogórek zielony z czarnuszką zmieloną	90g		pasta z cukinii z czarnuszką zmieloną	90g		pasta z cukinii z czarnuszką zmieloną	90g	
	pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g	
	roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g	
	ser żółty	60g	7	ser żółty odtłuszczony	60g	7	ser żółty	60g	7	ser żółty odtłuszczony	60g	7	ser żółty odtłuszczony	60g	7
P	kurczak (gotowany) w galarecie	60g		kurczak (gotowany) w galarecie	60g		kurczak (gotowany) w galarecie	60g		kurczak (gotowany) w galarecie	60g		kurczak (gotowany) w galarecie	60g	
A	kefir	150g	7	kefir	150g	7	kefir	150g	7	kefir	150g	7	kefir	150g	7
energia (kcal)		2 033		2 045		2 225		2 366		2 047					
białko (g)		107,5		102		119,2		126,9		103,9					
tłuszcze ogółem (g)		62,5		56		68,8		80,5		46,2					
kwaszy tłuszczowe nasycone (g)		25,5		22,1		26,1		23,2		22,1					
węglowodany ogółem (g)		284,7		291,9		306,4		298,2		295,7					
mono i disacharydy (g)		51,6		59,6		54		57,1		50,4					
biłonnik (g)		30,5		32,4		48,3		35,9		43,8					
sód		2333,3		3460,7		2503,4		2682,6		4571,8					

SOBOTA 29.08.2026				JADŁOSPIS EMC Bukowiec				catering				
PODSTAWOWA		ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU ¹⁾	ALERGENY		
inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c ,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c ,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c ,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c ,7	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	
pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		
papryka żółta	30g		dynia gotowana, kostka	30g		papryka żółta	30g		dynia gotowana, kostka	30g		
miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		
serek wiejski	80g	7	serek wiejski	80g	7	serek wiejski	80g	7	serek wiejski	80g	7	
szynka wieprzowa parzona	80g		szynka wieprzowa parzona	80g		szynka wieprzowa parzona	80g		szynka wieprzowa parzona	80g		
25						gruszka	1szt		gruszka	1szt		
B O L I D O	zupa ogórkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ogórek kiszony 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota)	300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota)	300g	9	zupa ogórkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ogórek kiszony 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota)	300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota)	300g	9
	warzywne risotto z cukinią, papryką, szpinakiem i pieczarkami (ciecierzyca 50g, cukinia 50g, szpinak, papryka, pieczarki, koper, ryż, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	200g	9	warzywne risotto z cukinią i szpinakiem (tofu 80g, cukinia 100g, szpinak, koper, ryż, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	200g	3	warzywne risotto z cukinią, papryką, szpinakiem i pieczarkami (ciecierzyca 50g, cukinia 50g, szpinak, papryka, pieczarki, koper, ryż, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	200g	3	warzywne risotto z cukinią i szpinakiem (tofu 80g, cukinia 100g, szpinak, koper, ryż, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	200g	3
	surówka z pora i jabłka, olej rzepakowy, ziota, sól	120g	9	kalafior z wody	120g	9	surówka z pora i jabłka, olej rzepakowy, ziota, sól	120g	9	kalafior z wody	120g	9
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
	PODWIECZOREK:											
K O L O R Y T N O S C	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b
	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7
	ogórek kiszony	90g		ogórek kiszony bez skórki	90g		ogórek kiszony	90g		ogórek kiszony bez skórki	90g	
	pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	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 (marchew 20g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, szynka drobiowa gotowana 50g, jogurt naturalny 20g, sól, pieprz, ziota)	100g	7	sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie (marchew 20g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, szynka drobiowa gotowana 50g, jogurt naturalny 20g, sól, pieprz, ziota)	100g	7	sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie (marchew 20g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, szynka drobiowa gotowana 50g, jogurt naturalny 20g, sól, pieprz, ziota)	100g	7	sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie (marchew 20g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, szynka drobiowa gotowana 50g, jogurt naturalny 20g, sól, pieprz, ziota)	100g	7
	PN jogurt naturalny pitny	150g	7	jogurt naturalny pitny	150g	7	jogurt naturalny pitny	150g	7	jogurt naturalny pitny	150g	7
energia (kcal)	2 095		2 013		2 254		2 294		2 079			
białko (g)	104,3		105,1		117,4		144,1		109,5			
tłuszcze ogółem (g)	69,9		53,5		70,8		57,7		49,8			
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	36,5		18,1		29		19		18,2			
węglowodany ogółem (g)	255,3		313,2		270,2		310,4		328,3			
mono i disacharydy (g)	57,5		56,2		51,1		57,9		56,3			
błonnik (g)	18,5		35,1		35,7		39,2		49,9			
sód	3001		2978,3		3790,8		1310		3198,8			

NIEDZIELA 30.08.2026				JADŁOSPIS EMC Bukowiec				catering				
PODSTAWOWA		ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU ¹	ALERGENY		
inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	
masto extra	10g	7	masto extra	10g		masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	
papryka żółta	90g		plastry buraka z zieloną pietruszką	90g		papryka żółta	90g		plastry buraka z zieloną pietruszką	90g		
pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		
miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		
serek kanapkowy z ziołami	100g	7	serek kanapkowy z ziołami	100g	7	serek kanapkowy z ziołami	100g	7	serek kanapkowy z ziołami	100g	7	
szynka wieprzowa konserwowa	60g		szynka wieprzowa parzona	60g		szynka wieprzowa konserwowa	60g		szynka wieprzowa parzona	60g		
25						jabłko	1szt		jabłko	1szt		
O B I A D	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem ryżowym 150g	300g	9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9
	bitki wieprzowe duszone (połędwiczka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, olej rzepakowy, zioła, sól, pieprz)	200g	1a,9	bitki wieprzowe duszone (połędwiczka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, olej rzepakowy, zioła, sól, pieprz)	200g	1a,9	bitki wieprzowe duszone (połędwiczka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, olej rzepakowy, zioła, sól, pieprz)	200g	1a,9	bitki wieprzowe duszone (połędwiczka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, olej rzepakowy, zioła, sól, pieprz)	200g	1a,9
	puree z ziemniaka	200g		puree z ziemniaka	200g		puree z ziemniaka	200g		puree z ziemniaka	200g	
	surówka z marchwii (marchew, olej rzepakowy, zioła)	120g		marchewka z wody	120g		surówka z marchwii (marchew, olej rzepakowy, zioła)	120g		marchewka z wody	120g	
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
	PODWIECZOREK:											
K O U A G I A	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	margaryna	10g	7
	ogórek zielony	90g		pasta z marchewki z pietruszką (marchew, pietruszka nać, sól, olej)	90g		ogórek zielony	90g		pasta z marchewki z pietruszką (marchew, pietruszka nać, sól, olej)	90g	
	pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g	
	roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g	
	szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g	
	naleśnik na parze z twarogiem i dżemem (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy, twaróg półtłusty 50g, dżem 30g)	150g	1,3,7	naleśnik na parze z twarogiem i dżemem (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy, twaróg półtłusty 50g, dżem bez pestek 30g)	150g	1,3,7	naleśnik na parze z twarogiem i dżemem (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy, twaróg półtłusty 50g, dżem 30g)	150g	1,3,7	naleśnik na parze z twarogiem i dżemem (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy, twaróg półtłusty 50g, dżem bez pestek 30g)	150g	1,3,7
	kefir	150g	7	kefir	150g	7	kefir	150g	7	kefir	150g	7
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 31.08.2026				JADŁOSPIS EMC Bukowiec				lscatering			
PODSTAWOWA		ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU [®]	ALERGENY	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	margaryna	10g	
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
papryka żółta	30g		plastry buraka z zieloną pietruszką	30g		papryka żółta	30g		plastry buraka z zieloną pietruszką	30g	
miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g	
mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	80g	7	mozzarella plastry	60g	
połędwica z warzywami	60g		połędwica z warzywami	60g		połędwica z warzywami	80g		połędwica z warzywami	60g	
25						gruszka	1szt		gruszka	1szt	
O B I A D	krem z warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, pietruszka, seler, kalafior)	300g	9	krem z warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, pietruszka, seler, kalafior)	300g	9	krem z warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, pietruszka, seler, kalafior)	300g	9	krem z warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, pietruszka, seler, kalafior)	
	smażony kotlet drobiowy z warzywami (mięso z indyka 120g, cukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, mąka pszenna, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól, ziemniaki	200g	1a	pieczony kotlet drobiowy z warzywami (mięso z indyka 120g, cukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, mąka pszenna, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól, ziemniaki	200g	1a	pieczony kotlet drobiowy z warzywami (mięso z indyka 120g, cukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, mąka pszenna, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól, ziemniaki	200g	1a	pieczony kotlet drobiowy z warzywami (mięso z indyka 120g, cukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, mąka pszenna, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól, ziemniaki	
	sałatka (sałata zielona, marchew, ogórek zielony, sos vinegret, olej rzepakowy, ziota)	200g		tarty burak (olej rzepakowy, ziota, sól)	200g		sałatka (sałata zielona, marchew, ogórek zielony, sos vinegret, olej rzepakowy, ziota)	200g		tarty burak (olej rzepakowy, ziota, sól)	
	herbata owocowa	120g			120g		tarty burak (olej rzepakowy, ziota, sól)	120g		tarty burak (olej rzepakowy, ziota, sól)	
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml
PODWIECZOREK:											
K O L A C J A	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g
	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	margaryna	10g
	ogórek zielony	30g		pasta z pieczonej dyni (dynia, pietruszka nać, sól, olej)	30g		ogórek zielony	30g		pasta z pieczonej dyni (dynia, pietruszka nać, sól, olej)	30g
	pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g
	szpinak liście	10g		szpinak liście	10g		szpinak liście	10g		szpinak liście	10g
P O S T A T A	szynka drobiowa kanapkowa	60g	szynka drobiowa kanapkowa	60g		szynka drobiowa kanapkowa	60g		szynka drobiowa kanapkowa	60g	
	pasta z twarogu (twaróg, jogurt, ziota, sól, pieprz)	60g	7	pasta z twarogu (twaróg, jogurt, ziota, sól, pieprz)	60g	7	pasta z twarogu (twaróg, jogurt, ziota, sól, pieprz)	60g	7	pasta z twarogu (twaróg, jogurt, ziota, sól, pieprz)	60g
	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g
energia (kcal)	2 027		2 096		2 199		2 191		2 066		
białko (g)	95,3		95,1		105,5		112,5		98,2		
tłuszcze ogółem (g)	67,8		69,3		68,2		69		51,6		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	20,7		20,6		21,1		21,4		20,8		
węglowodany ogółem (g)	305,4		304,9		322,2		308,1		316,8		
mono i disacharydy (g)	51,8		52,8		47,5		54,2		53,7		
błonnik (g)	38,8		38,1		55		40,9		49,9		
sód	1907,3		2814,8		2423,8		1472,4		2993,9		