

Wykaz alergenów w posiłkach	
Lista alergenów udostępniona zgodnie z rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady Nr 1169/2011 w sprawie przekazywania	
NUMER ALERGENU	NAZWA ALERGENU
1	Zboża zawierające gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz) oraz produkty pochodne
2	Skorupiaki oraz produkty pochodne
3	Jaja i produkty pochodne
4	Ryby i produkty pochodne
5	Orzeszki ziemne, orzechy arachidowe oraz produkty pochodne
6	Soja i produkty pochodne
7	Mleko i produkty pochodne
8	Orzechy (migdały, laskowe, nerkowca, brazylijskie, pistacjowe) oraz produkty pochodne
9	Seler i produkty pochodne
10	Gorczyca i produkty pochodne
11	Nasiona sezamu i produkty pochodne
12	Dwutlenek siarki i siarczany w stężeniu powyżej 10 mg/kg lub 10 mg w przeliczeniu na SO ₂
13	Łubin i produkty pochodne
14	Mięczaki i produkty pochodne

NIEDZIELA 2.06.2024		JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC										catering			
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY	
S N I A D A N I E	inka	200ml	1,7	inka	200ml	1,7	inka	200ml	1,7	inka	200ml	1,7	inka	200ml	1,7
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g	
	roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g	
jaja na twardo	120g	3	jaja na miękko	120g	3	jaja na twardo	120g	3	jaja na miękko	120g	3	jaja na miękko	120g	3	
kielbasa biała wieprzowa z wody	60g		kielbasa biała wieprzowa z wody	60g		kielbasa biała wieprzowa z wody	60g		kielbasa biała wieprzowa z wody	80g		kielbasa biała wieprzowa z wody	60g		
ZS	ciasto drożdżowe	100g	1,3,7	ciasto drożdżowe	100g	1,3,7	ciasto drożdżowe b/c	100g	1,3,7	ciasto drożdżowe	150g	1,3,7	ciasto drożdżowe	100g	1,3,7
	rosół z makaronem	300g	9,1	rosół z makaronem	300g	9,1	rosół z makaronem ryżowym	300g	9,1	rosół z makaronem	300g	9,1	bulion warzywny z makaronem	300g	9,1
O B I A D	pieczony filet z indyka a'la schabowy (pierś z jaja, mleko)	150g	1,3,7	pieczony filet z indyka a'la schabowy (pierś z indyka, jaja, mleko)	150g	1,3,7	pieczony filet z indyka a'la schabowy (pierś z indyka, jaja, mleko)	150g	1,3,7	pieczony filet z indyka a'la schabowy (pierś z indyka, jaja, mleko)	150g	1,3,7	pieczony filet z indyka a'la schabowy (pierś z indyka, jaja, mleko)	150g	1,3,7
	puree z ziemniaka i kalafiora	200g		puree z ziemniaka i kalafiora	200g		puree z ziemniaka i kalafiora	200g		puree z ziemniaka i kalafiora	200g		puree z ziemniaka i kalafiora	200g	
	puree z ziemniaka i kalafiora	(150g;50g)		puree z ziemniaka i kalafiora	(150g;50g)		ziemniaki z wody	200g		puree z ziemniaka i kalafiora	(150g;50g)		puree z ziemniaka i kalafiora	(150g;50g)	
	surówka z kapusty pekińskiej z pietruszką	120g		tarta marchewka z jabłkiem	120g		surówka z kapusty pekińskiej z pietruszką	120g		tarta marchewka z jabłkiem	120g		tarta marchewka z jabłkiem	120g	
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		
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	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	twaróg plastry	80g	7	twaróg plastry	80g	7	twaróg plastry	80g	7	twaróg plastry	80g	7	twaróg plastry	80g	7
warzywna zapiekanka ryżowa z mięsem drobiowym (ryż biały, marchew, pietruszka, cukinia, passata pomidorowa)	150g		warzywna zapiekanka ryżowa z mięsem drobiowym (ryż biały, marchew, pietruszka, cukinia, passata pomidorowa)	150g		warzywna zapiekanka ryżowa z mięsem drobiowym (ryż biały, marchew, pietruszka, cukinia, passata pomidorowa)	150g		warzywna zapiekanka ryżowa z mięsem drobiowym (ryż biały, marchew, pietruszka, cukinia, passata pomidorowa)	150g		warzywna zapiekanka ryżowa z mięsem drobiowym (ryż biały, marchew, pietruszka, cukinia, passata pomidorowa)	150g		
PN jogurt pitny naturalny	200ml	7	jogurt pitny naturalny	200ml	7	jogurt pitny naturalny	200ml	7	jogurt pitny naturalny	200ml	7	jogurt pitny naturalny	200ml	7	
energia (kcal)	2 258		2 257		2 276		2 273		2 284		2 284		2 284		
białko (g)	117		117,3		114,1		120,4		119,9		119,9		119,9		
tluszcze ogółem (g)	79,4		79,9		81,3		79,7		81,3		81,3		81,3		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	31		30,9		31		31,3		31,1		31,1		31,1		
węglowodany ogółem (g)	272,3		276,1		287,3		272,4		281,3		281,3		281,3		
mono i disacharydy (g)	59,7		59,9		59,5		55,7		56,4		56,4		56,4		
błonnik (g)	26		26		40,6		26		35,8		35,8		35,8		
sód	2114,6		3041,2		3211,4		2236,7		3156,2		3156,2		3156,2		

PONIEDZIAŁEK 3.06.2024		JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC								le catering		
PODSTAWOWA		ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY		
S N I A D A N I E	plátky kukurydziane	80g	1	plátky kukurydziane	80g	1	plátky owsiane	80g	1	plátky kukurydziane	80g	1
	mleko 1,5%	200ml	7	mleko 1,5%	200ml	7	mleko 1,5%	200ml	7	mleko 1,5%	200ml	7
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek zielony	30g		burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną	30g		ogórek zielony	30g		burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną	30g	
miks młodych listków (rukola, botwinka)	10g		miks młodych listków (rukola, botwinka)	10g		miks młodych listków (rukola, botwinka)	10g		miks młodych listków (rukola, botwinka)	10g		
pasta twarogowa z rzodkiewką	80g	7	pasta twarogowa z koperkiem	80g	7	pasta twarogowa z rzodkiewką	80g	7	pasta twarogowa z koperkiem	80g	7	
szynka kanapkowa drobiowa	60g		szynka kanapkowa drobiowa	60g		szynka kanapkowa drobiowa	60g		szynka kanapkowa drobiowa	60g		
2S						sok wielowarzywny	150ml		sok wielowarzywny	150ml		
O B I A D	zupa ziemniaczana	300g	9,1	zupa ziemniaczana	300g	9,1	zupa ziemniaczana	300g	9,1	zupa ziemniaczana	300g	9,1
	pieczone trybowane udko z kurczaka w sosie szparagowym	200g (150g,5 0g)	1	pieczone trybowane udko z kurczaka w sosie szparagowym	200g (150g,5 0g)	1	pieczone trybowane udko z kurczaka w sosie szparagowym	200g (150g,5 0g)	1	pieczone trybowane udko z kurczaka w sosie szparagowym	200g (150g,5 0g)	1
	kasza bulgur	150g	1	kasza bulgur	150g	1	kasza bulgur	150g	1	kasza bulgur	150g	1
	surówka z białej kapusty z koperkiem	120g		marchewka tarta z jabłkiem	120g		surówka z białej kapusty z koperkiem	120g		marchewka tarta z jabłkiem	120g	
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		
K O L A C J A	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	rzodkiewka	60g		pomidor	60g		rzodkiewka	60g		pomidor	60g	
	ogórek zielony	30g		pasta z młodej marchewki z czarnuszką zmieloną	30g		ogórek zielony	30g		pasta z młodej marchewki z czarnuszką zmieloną	30g	
	sałata zielona masłowa	10g		sałata zielona masłowa	10g		sałata zielona masłowa	10g		sałata zielona masłowa	10g	
	serek kanapkowy bazyliowy	60g	7	serek kanapkowy bazyliowy	60g	7	serek kanapkowy bazyliowy	60g	7	serek kanapkowy bazyliowy	60g	7
szynka wiejska parzona	60g		szynka wiejska parzona	60g		szynka wiejska parzona	60g		szynka wiejska parzona	60g		
PN	maślanka	150ml	7	maślanka	150ml	7	maślanka	150ml	7	maślanka	150ml	7
energia (kcal)	2143		2213		2287		2294		2279			
białko (g)	124		135,1		138		144,1		139,5			
tluszcze 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 4.06.2024		JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC										catering			
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY	
S N I A D A N I E	plátky kukurydziane	80g	1	plátky kukurydziane	80g	1	plátky owsiane	80g	1	plátky owsiane	80g	1	plátky kukurydziane	80g	1
	mleko 1,5%	200ml	7	mleko 1,5%	200ml	7	mleko 1,5%	200ml	7	mleko 1,5%	200ml	7	mleko 1,5%	200ml	7
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	oliwki czarne połówki	30g		oliwki czarne połówki	30g		oliwki czarne połówki	30g		oliwki czarne połówki	30g		oliwki czarne połówki	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
serek grani z kiszonym ogórkiem	60g	7	serek grani z kiszonym ogórkiem bez skórki	60g	7	serek grani z kiszonym ogórkiem	60g	7	serek grani z kiszonym ogórkiem	60g	7	serek grani z kiszonym ogórkiem bez skórki	60g	7	
z	pastą z czarnej fasoli	80g		pastą z czarnej fasoli	80g		pastą z czarnej fasoli	80g		pastą z czarnej fasoli	80g		pastą z czarnej fasoli	80g	
z							jabłko, ciastko zbożowe	150g, 1,3, 50g, 7		jabłko, ciastko zbożowe	150g, 1,3, 50g, 7				
O B I A D	barszcz biały	300g, 250g	9,1	barszcz biały	300g, 250g	9,1	barszcz biały	300g, 250g	9,1	barszcz biały	300g, 250g	9,1	barszcz biały	300g, 250g	9,1
	pulpet wieprzowy duszony w sosie warzywnym (mięso wieprzowe z topatki, marchew, pietruszka, cukinia)	(100g, 50g, 50g, 50g)		pulpet wieprzowy duszony w sosie warzywnym (mięso wieprzowe z topatki, marchew, pietruszka, cukinia)	(100g, 50g, 50g, 50g)		pulpet wieprzowy duszony w sosie warzywnym (mięso wieprzowe z topatki, marchew, pietruszka, cukinia)	(100g, 50g, 50g, 50g)		pulpet wieprzowy duszony w sosie warzywnym (mięso wieprzowe z topatki, marchew, pietruszka, cukinia)	(100g, 50g, 50g, 50g)		pulpet wieprzowy duszony w sosie warzywnym (mięso wieprzowe z topatki, marchew, pietruszka, cukinia)	(100g, 50g, 50g, 50g)	
	puree z ziemniaka i pietruszki	200g (70:30)	7	puree z ziemniaka i pietruszki	200g (70:30)	7	ziemniaki z wody	200g	7	puree z ziemniaka i pietruszki	200g (70:30)	7	puree z ziemniaka i pietruszki	200g (70:30)	7
	kapusta kiszona z marchewką	120g		burak tarty	120g		kapusta kiszona z marchewką	120g		burak tarty	120g		burak tarty	120g	
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
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	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek zielony	30g		pastą z pieczonej dynii i marchewki	30g		ogórek zielony	30g		pastą z pieczonej dynii i marchewki	30g		pastą z pieczonej dynii i marchewki	30g	
	sałata lodowa	10g		sałata lodowa	10g		sałata lodowa	10g		sałata lodowa	10g		sałata lodowa	10g	
	serek kanapkowy z koperkiem	60g	7	serek kanapkowy z koperkiem	60g	7	serek kanapkowy z koperkiem	60g	7	serek kanapkowy z koperkiem	60g	7	serek kanapkowy z koperkiem	60g	7
	sałatka makaronowa (kokardki, razowe) z tuńczykiem z wody, jajkiem na twardo, brokulem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym	250g (80g, 80g, 20g, 50g)	1,3, 4	sałatka makaronowa (kokardki) z tuńczykiem z wody, jajkiem na miękko, brokulem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym	250g (80g, 80g, 20g, 50g)	1,3, 4	sałatka makaronowa (kokardki, razowe) z tuńczykiem z wody, jajkiem na twardo, brokulem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym	250g (80g, 80g, 20g, 50g)	1,3, 4	sałatka makaronowa (kokardki, razowe) z tuńczykiem z wody, jajkiem na twardo, brokulem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym	250g (80g, 80g, 20g, 50g)	1,3, 4	sałatka makaronowa (kokardki) z tuńczykiem z wody, jajkiem na miękko, brokulem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym	250g (80g, 80g, 20g, 50g)	1,3, 4
PN	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7
energia (kcal)	2 191			2 186			2 283			2 283			2 219		
białko (g)	96,8			96,9			98,6			103,3			99,8		
tluszcze ogółem (g)	66,6			67,2			72,8			71,4			68,5		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	28,3			28,1			28,9			29,2			28,3		
węglowodany ogółem (g)	310,3			314,5			332			317,4			321		
mono i disacharydy (g)	58,5			59,1			50,9			57,1			59,8		
błonnik (g)	35,5			35,8			53,3			38,7			46,1		
sód	3105,7			3545,8			3275,7			3183,4			3168,6		

SRODA 5.06.2024		JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC								caterina		
PODSTAWOWA		ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY		
S N I A D A N I E	planki kukurydziane	80g	1	planki kukurydziane	80g	1	planki owsiane	80g	1	planki kukurydziane	80g	1
	mleko 1,5%	200ml	7	mleko 1,5%	200ml	7	mleko 1,5%	200ml	7	mleko 1,5%	200ml	7
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	wiosenna fritata z pieca z cukinią i szparagami	150g	1,3,7	wiosenna fritata z pieca z cukinią i szparagami	150g	1,3,7	wiosenna fritata z pieca z cukinią i szparagami	150g	1,3,7	wiosenna fritata z pieca z cukinią i szparagami	150g	1,3,7
	kielbasa krakowska	60g		kielbasa krakowska	60g		kielbasa krakowska	60g		kielbasa krakowska	60g	
2S						sok pomidorowy	200ml		sok pomidorowy	200ml		
O B I A D	krupnik z kaszą jęczmienną	300g	9,1	krupnik z kaszą jęczmienną	300g	9,1	krupnik z kaszą jęczmienną	300g	9,1	krupnik z kaszą jęczmienną	300g	9,1
	pierogi ruskie gotowane okraszone cebulką	250g	1,3,7	pierogi ruskie gotowane	250g	1,3,7	pierogi ruskie z mąki razowej gotowane okraszone cebulką	250g	1,3,7	pierogi ruskie gotowane	250g	1,3,7
	surówka z marchwii	120g		surówka z marchwii	120g		surówka z marchwii	120g		surówka z marchwii	120g	
	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		
K O L A J A	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek zielony	30g		burak plastry	30g		ogórek zielony	30g		burak plastry	30g	
	sałata zielona masłowa	10g		sałata zielona masłowa	10g		sałata zielona masłowa	10g		sałata zielona masłowa	10g	
	pasta twarogowa z chrzanem	90g	7	pasta twarogowa z pietruszką	90g	7	pasta twarogowa z chrzanem	90g	7	pasta twarogowa z pietruszką	90g	7
		200g			200g			200g			200g	
	sałatka jarzynowa z szynką z kurczaka (szynka parzona, ziemniak, pietruszka, seler, ogórek kiszony, majonez, natka pietruszki)	(50g,50g,30g,30g,20g,10g,10g)	3,9	sałatka jarzynowa z szynką z kurczaka (szynka parzona, ziemniak, pietruszka, seler, ogórek kiszony, majonez, natka pietruszki)	(50g,50g,30g,30g,20g,10g,10g)	3,9	sałatka jarzynowa z szynką z kurczaka (szynka parzona, ziemniak, pietruszka, seler, ogórek kiszony, majonez, natka pietruszki)	(50g,50g,30g,30g,20g,10g,10g)	3,9	sałatka jarzynowa z szynką z kurczaka (szynka parzona, ziemniak, pietruszka, seler, ogórek kiszony, majonez, natka pietruszki)	(50g,50g,30g,30g,20g,10g,10g)	3,9
	PN jogurt pitny naturalny	150ml	7	jogurt pitny naturalny	150ml	7	jogurt pitny naturalny	150ml	7	jogurt pitny naturalny	150ml	7
energia (kcal)	2289		2273		2342		2338		2317			
białko (g)	128,3		128,3		131,1		135,5		131,3			
tluszcz ogółem (g)	65,3		65,9		71,3		69,5		67,2			
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	30,5		30,3		31,1		31,1		30,5			
węglowodany ogółem (g)	304,3		304,9		315,4		300,9		315			
mono i disacharydy (g)	58,8		57,7		55,9		59,1		61			
błonnik (g)	37,5		37,3		54,5		40g		48,2			
sód	2497,6		3402,7		3050,7		2256,3		3560,5			

CZWARTEK 6.06.2024		JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC										catering			
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY	
S N I A D A N I E	plátky kukurydziane	80g	1	plátky kukurydziane	80g	1	plátky owsiane	80g	1	plátky owsiane	80g	1	plátky kukurydziane	80g	1
	mleko 1,5%	200ml	7	mleko 1,5%	200ml	7	mleko 1,5%	200ml	7	mleko 1,5%	200ml	7	mleko 1,5%	200ml	7
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek zielony	30g		marchewka baby z wody	30g		ogórek zielony	30g		marchewka baby z wody	30g		marchewka baby z wody	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	żółty ser salami	60g	7	ser żółty odtuszczone	60g	7	żółty ser salami	60g	7	żółty ser salami	60g	7	ser żółty odtuszczone	60g	7
	szynka wieprzowa tostowa	60g		szynka wieprzowa tostowa	60g		szynka wieprzowa tostowa	60g		szynka wieprzowa tostowa	60g		szynka wieprzowa tostowa	60g	
zS						jabłko, ciastko owsiane razowe	150g, 1,3, 50g, 7		jabłko, ciastko owsiane	150g, 1,3, 50g, 7					
O B I A D	zupa z młodych warzyw (marchew, botwinka, fasolka szparagowa)	300g	9,1	zupa z młodych warzyw (marchew, botwinka, fasolka szparagowa)	300g	9,1	zupa z młodych warzyw (marchew, botwinka, fasolka szparagowa)	300g	9,1	zupa z młodych warzyw (marchew, botwinka, fasolka szparagowa)	300g	9,1	zupa z młodych warzyw (marchew, botwinka, fasolka szparagowa)	300g	9,1
	połędwiczkę z kurczaka duszoną w sosie pietruszkowym	200g	1	połędwiczkę z kurczaka duszoną w sosie pietruszkowym	200g	1	połędwiczkę z kurczaka duszoną w sosie pietruszkowym	200g	1	połędwiczkę z kurczaka duszoną w sosie pietruszkowym	200g	1	połędwiczkę z kurczaka duszoną w sosie pietruszkowym	200g	1
	ziemniak młody z wody z koperkiem	200g		ziemniak młody z wody z koperkiem	200g		ziemniak młody z wody z koperkiem	200g		ziemniak młody z wody z koperkiem	200g		ziemniak młody z wody z koperkiem	200g	
	surówka z selera i jabłka	120g	9	surówka z selera i jabłkiem	120g	9	surówka z selera i jabłkiem	120g	9	surówka z selera i jabłkiem	120g	9	surówka z selera i jabłkiem	120g	9
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		
K O L A C J A P	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	papryka czerwona	30g		pasta z buraka z zieloną pietruszką	30g		papryka czerwona	30g		pasta z buraka z zieloną pietruszką	30g		pasta z buraka z zieloną pietruszką	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	pieczony schab w galarecie z marchewką i zieloną pietruszką	200g		pieczony schab w galarecie z marchewką i zieloną pietruszką	200g		pieczony schab w galarecie z marchewką i zieloną pietruszką	200g		pieczony schab w galarecie z marchewką i zieloną pietruszką	200g		pieczony schab w galarecie z marchewką i zieloną pietruszką	200g	
	ser typu włoskiego w plastrach	80g	7	ser typu włoskiego w plastrach	80g	7	ser typu włoskiego w plastrach	80g	7	ser typu włoskiego w plastrach	80g	7	ser typu włoskiego w plastrach	80g	7
PN	maślanka	150ml	7	maślanka	150ml	7	maślanka	150ml	7	maślanka	150ml	7	maślanka	150ml	7
energia (kcal)	2 133		2 111		2 225		2 232		2 162						
białko (g)	117,5		117,3		119,2		126,3		120,4						
tłuszcze ogółem (g)	62,5		63		68,8		67,1		64,4						
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	25,5		25,3		26,1		26,1		25,5						
węglowodany ogółem (g)	284,7		284,2		306,4		292,1		296,1						
mono i disacharydy (g)	51,6		52,6		54		50,7		53,5						
błonnik (g)	30,5		29,9		48,3		34,3		41,7						
sód	2333,3		3 240,80		2503,4		1441,3		3 419,90						

PIĄTEK 7.06.2024		JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC										catering
PODSTAWOWA		ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUŻAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY		
S N I A D A N I E	plátky kukurydziane	80g	1	plátky kukurydziane	80g	1	plátky owsiane	80g	1	plátky kukurydziane	80g	1
	mleko 1,5%	200ml	7	mleko 1,5%	200ml	7	mleko 1,5%	200ml	7	mleko 1,5%	200ml	7
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	120g	1
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek zielony	30g		marchewka baby z wody	30g		ogórek zielony	30g		marchewka baby z wody	30g	
	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
	szynka wieprzowa parzona	60g		szynka wieprzowa parzona	60g		szynka wieprzowa parzona	60g		szynka wieprzowa parzona	60g	
2S						sok warzywny	150ml		sok warzywny	150ml		
O B I A D	zupa pietruszkowa (marchew, pietruszka, seler, ziemniak, fasolka zielona)	300g	9,1	zupa pietruszkowa (marchew, pietruszka, seler, ziemniak, fasolka zielona)	300g	9,1	zupa pietruszkowa (marchew, pietruszka, seler, ziemniak, fasolka zielona)	300g	9,1	zupa pietruszkowa (marchew, pietruszka, seler, ziemniak, fasolka zielona)	300g	9,1
	pieczony kotlet z mintaja (jaja, mintaj, mąka pszenna, mleko)	200g	1,3, 4,7	pieczony kotlet z mintaja (jaja, mintaj, mąka pszenna, mleko)	200g	1,3, 4,7	pieczony kotlet z mintaja (jaja, mintaj, mąka pszenna, mleko)	200g	1,3, 4,7	pieczony kotlet z mintaja (jaja, mintaj, mąka pszenna, mleko)	200g	1,3, 4,7
	ryż jaśminowy	150g		ryż jaśminowy	150g		ryż jaśminowy	150g		ryż jaśminowy	150g	
	warzywa duszone w ziotach (cukinia, pomidor, marchew)	200g (70g,70g,60g)		warzywa duszone w ziotach (cukinia, pomidor, marchew)	200g (70g,70g,60g)		warzywa duszone w ziotach (cukinia, pomidor, marchew)	200g (70g,70g,60g)		warzywa duszone w ziotach (cukinia, pomidor, marchew)	200g (70g,70g,60g)	
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	120g	1
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	rzodkiewki	30g		pasta z cukinii z kolendrą	30g		rzodkiewki	30g		pasta z cukinii z kolendrą	30g	
K O L A C J A P N	kietki stoniecznika	10g		kietki stoniecznika	10g		kietki stoniecznika	10g		kietki stoniecznika	10g	
		250g (100g,5)			250g (100g,5)			250g (100g,5)			250g (100g,5)	
	naleśnik z mozzarellą i warzywami (marchew, cukinia, pietruszka)	0g, 30g, 30g, 10g	1,3, 7	naleśnik z mozzarellą i warzywami (marchew, cukinia, pietruszka)	0g, 30g, 30g, 10g	1,3, 7	naleśnik z mozzarellą i warzywami (marchew, cukinia, pietruszka)	0g, 30g, 30g, 10g	1,3, 7	naleśnik z mozzarellą i warzywami (marchew, cukinia, pietruszka)	0g, 30g, 30g, 10g	1,3, 7
	drobiowa pasta mięsna (kurze udka pieczone, majeranek, jogurt naturalny, odtłuszczony majonez)	60g	3	drobiowa pasta mięsna (kurze udka pieczone, majeranek, jogurt naturalny, odtłuszczony majonez)	60g	3	drobiowa pasta mięsna (kurze udka pieczone, majeranek, jogurt naturalny, odtłuszczony majonez)	60g	3	drobiowa pasta mięsna (kurze udka pieczone, majeranek, jogurt naturalny, odtłuszczony majonez)	60g	3
	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7
energia (kcal)	2 166		2 150		2 300		2 307		2 199			
białko (g)	112,2		112,2		114,6		120,6		115,3			
tluszcz ogółem (g)	66,8		67,4		72,8		71,8		68,7			
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	25,8		25,7		26,5		26,8		25,9			
węglowodany ogółem (g)	286,1		286,7		317,9		302,9		298,2			
mono i disacharydy (g)	59,2		50,2		51,4		57,6		51			
błonnik (g)	30,8		30,6		47,6		33,1		41,8			
sód	3110,1		4015,2		3278,4		2333,8		4194,3			

SOBOTA 8.06.2024		JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC										catering			
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY	
S N I A D N I E	kakao	200ml	7	kakao	200ml	7	kakao	200ml	7	kakao	200ml	7	inka	200ml	7
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek zielony	30g		plastry parzonej cukinii	30g		ogórek zielony	30g		plastry parzonej cukinii	30g		plastry parzonej cukinii	30g	
	sałata mastowa	10g		sałata mastowa	10g		sałata mastowa	10g		sałata mastowa	10g		sałata mastowa	10g	
	pasta z riccotty ze słodką papryką (ricotta, słodka papryka)	90g	7	pasta z riccotty ze słodką papryką (ricotta, słodka papryka)	90g	7	pasta z riccotty ze słodką papryką (ricotta, słodka papryka)	90g	7	pasta z riccotty ze słodką papryką (ricotta, słodka papryka)	90g	7	pasta z riccotty ze słodką papryką (ricotta, słodka papryka)	90g	7
	szynka z kurczaka gotowana	60g		szynka z kurczaka parzona	60g		szynka z kurczaka parzona	60g		szynka z kurczaka parzona	80g		szynka z kurczaka parzona	60g	
	zS	chąłka	100g	1,3, 7	chąłka	100g	1,3, 7	chąłka b/c	100g	1,3, 7	chąłka	100g	1,3, 7	chąłka	100g
O B I A D	zupa botwinkowa (marchew, pietruszka, seler, ziemniak, botwina)	300g	9	zupa botwinkowa (marchew, pietruszka, seler, ziemniak, botwina)	300g	9	zupa botwinkowa (marchew, pietruszka, seler, ziemniak, botwina)	300g	9	zupa botwinkowa (marchew, pietruszka, seler, ziemniak, botwina)	300g	9	zupa botwinkowa (marchew, pietruszka, seler, ziemniak, botwina)	300g	9
	pieczony pulpet warzywny z ciecierzycą w sosie koperkowym (cukinia, ciecierzycza mielona, marchew, jaja, zielona pietruszka)	300g	1,3, 6,7	pieczony pulpet warzywny z ciecierzycą w sosie koperkowym (cukinia, ciecierzycza mielona, marchew, jaja, zielona pietruszka)	300g	1,3, 6,7	pieczony pulpet warzywny z ciecierzycą w sosie koperkowym (cukinia, ciecierzycza mielona, marchew, jaja, zielona pietruszka)	300g	1,3, 6,7	pieczony pulpet warzywny z ciecierzycą w sosie koperkowym (cukinia, ciecierzycza mielona, marchew, jaja, zielona pietruszka)	300g	1,3, 6,7	pieczony pulpet warzywny z ciecierzycą w sosie koperkowym (cukinia, ciecierzycza mielona, marchew, jaja, zielona pietruszka)	300g	1,3, 6,7
	kasza bulgur	150g	7	kasza bulgur	150g	7	kasza bulgur	150g	7	kasza bulgur	150g	7	kasza bulgur	150g	7
K O L I A C J A	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	papryka konserwowa	60g		pomidor	60g		papryka konserwowa	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	oliwki czarne połówki	30g		oliwki czarne połówki	30g		oliwki czarne połówki	30g		oliwki czarne połówki	30g		pieczony burak plastry	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	twaróg plastry	80g	7	twaróg plastry	80g	7	twaróg plastry	80g	7	twaróg plastry	80g	7	twaróg plastry	80g	7
	dżem z owoców leśnych niskostodzony, bezpestkowy	50g		dżem z owoców leśnych niskostodzony, bezpestkowy	50g		dżem z owoców leśnych niskostodzony, bezpestkowy	50g		dżem z owoców leśnych niskostodzony, bezpestkowy	50g		dżem z owoców leśnych niskostodzony, bezpestkowy	50g	
	szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g	
P N	kefir	150g	7	kefir	150g	7	kefir	150g	7	kefir	150g	7	kefir	150g	7
energia (kcal)	2 136			2 106			2 219			2 217			2 192		
białko (g)	99,6			99,2			98,4			104,5			103,8		
tluszcze ogółem (g)	61			60,5			64,4			62,1			61,3		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	25,1			24,8			25,5			25,5			24,1		
węglowodany ogółem (g)	312,4			312,5			340,1			325,8			332,9		
mono i disacharydy (g)	58,7			57,9			54,6			59,5			56,5		
błonnik (g)	32,1			31,8			47			33,2			43,8		
sód	2625,8			3411,5			3780,6			2747,8			3633,1		

NIEDZIELA 9.06.2024		JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC										catering			
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY	
S N I A D A N I E	inka	200ml	1,7	inka	200ml	1,7	inka	200ml	1,7	inka	200ml	1,7	inka	200ml	1,7
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek zielony	30g		plasty buraka gotowanego z pietruszką	30g		ogórek zielony	30g		plasty buraka gotowanego z pietruszką	30g		plasty buraka gotowanego z pietruszką	30g	
A N I E	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	frankfurterka z wody	80g		frankfurterka z wody	80g		frankfurterka z wody	80g		frankfurterka z wody	80g		frankfurterka z wody	80g	
	jaja na twardo w sosie jogurtowym	150g		jaja na twardo w sosie jogurtowym	150g		jaja na twardo w sosie jogurtowym	150g		jaja na twardo w sosie jogurtowym	150g		jaja na twardo w sosie jogurtowym	150g	
E	jaja na twardo w sosie jogurtowym	(100, 50g)	3,7	jaja na twardo w sosie jogurtowym	(100, 50g)	3,7	jaja na twardo w sosie jogurtowym	(100, 50g)	3,7	jaja na twardo w sosie jogurtowym	(100, 50g)	3,7	jaja na twardo w sosie jogurtowym	(100, 50g)	3,7
	ciasto drożdżowe	100g	1,3, 7	ciasto drożdżowe	100g	1,3, 7	ciasto drożdżowe b/c	100g	1,3, 7	ciasto drożdżowe	150g	1,3, 7	ciasto drożdżowe	100g	1,3, 7
O B I A D	rosół z makaronem	300g	9,1	rosół z makaronem	300g	9,1	rosół z makaronem ryżowym	300g	9,1	rosół z makaronem	300g	9,1	bulion warzywny z makaronem	300g	9,1
	schab gotowany w sosie pomidorowo-koperkowym	150g (100g,5 0g)	1	schab gotowany w sosie pomidorowo-koperkowym	150g (100g,5 0g)	1	schab gotowany w sosie pomidorowo-koperkowym	150g (100g,5 0g)	1	schab gotowany w sosie pomidorowo-koperkowym	150g (100g,5 0g)	1	schab gotowany w sosie pomidorowo-koperkowym	150g (100g,5 0g)	1
	ziemniak pieczony	200g		ziemniak pieczony	200g		ziemniak pieczony	200g		ziemniak pieczony	200g		ziemniak pieczony	200g	
	surówka z białej rzodkwi z rodzynekami	120g		marchewka baby	120g		surówka z białej rzodkwi z rodzynekami	120g		marchewka baby	120g		marchewka baby	120g	
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
K O L A J A	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	papryka żółta	30g		pastą z cukinii z tymiankiem	30g		papryka żółta	30g		pastą z cukinii z tymiankiem	30g		pastą z cukinii z tymiankiem	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	mozzarella z pesto bazyliowym	100g (80g, 20g)	7	mozzarella z pastą pietruszkową	100g (80g, 20g)	7	mozzarella z pesto bazyliowym	100g (80g, 20g)	7	mozzarella z pastą pietruszkową	100g (80g, 20g)	7	mozzarella z pastą pietruszkową	100g (80g, 20g)	7
	pastą rybną (sardynki w sosie pomidorowym, natka pietruszki)	60g	4	pastą rybną (sardynki w sosie pomidorowym, natka pietruszki)	60g	4	pastą rybną (sardynki w sosie pomidorowym, natka pietruszki)	60g	4	pastą rybną (sardynki w sosie pomidorowym, natka pietruszki)	60g	4	pastą rybną (sardynki w sosie pomidorowym, natka pietruszki)	60g	4
	maślanka	150g	7	maślanka	150g	7	maślanka	150g	7	maślanka	150g	7	maślanka	150g	7
	energia (kcal)	2 144		2 123		2 216		2 228		2 228		2 228		2 226	
białko (g)	108,4		108,2		107,1		114,2		112,8		112,8		112,8		
tluszcze ogółem (g)	74,1		74,6		77,6		76,4g		77,5		77,5		77,5		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	32,1		31,9		32,8		33,1		32,8		32,8		32,8		
węglowodany ogółem (g)	265,8		265,3		290,3		276,1		284,9		284,9		284,9		
mono i disacharydy (g)	56		57		51,3		58,1		58,8		58,8		58,8		
błonnik (g)	21,5		20,9		36,4		22,3		32,1		32,1		32,1		
sód	2064,4		2971,9		3189		2237,6		3157,5		3157,5		3157,5		

PONIEDZIAŁEK 10.06.2024		JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC										caterino			
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY	
S N I A D A N I E	plátky kukurydziane	80g	1	plátky kukurydziane	80g	1	plátky owsiane	80g	1	plátky owsiane	80g	1	plátky kukurydziane	80g	1
	mleko 1,5%	200ml	7	mleko 1,5%	200ml	7	mleko 1,5%	200ml	7	mleko 1,5%	200ml	7	mleko 1,5%	200ml	7
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek zielony	30g		marchew w plastekach gotowana	30g		ogórek zielony	30g		marchew w plastekach gotowana	30g		marchew w plastekach gotowana	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
E	szynka drobiowa kanapkowa	60g		szynka drobiowa kanapkowa	60g		szynka drobiowa kanapkowa	60g		szynka drobiowa kanapkowa	60g		szynka drobiowa kanapkowa	60g	
	serek kanapkowy z przyprawami	60g	7	serek kanapkowy z przyprawami	60g	7	serek kanapkowy z przyprawami	60g	7	serek kanapkowy z przyprawami	80g	7	serek kanapkowy z przyprawami	60g	7
zS							sok warzywny	150ml		sok warzywny	150ml				
O B I A D	zupa z młodych warzyw (botwinka, brokuł, szparagi, cukinia, ziemniak)	300g	1,9	zupa z młodych warzyw (botwinka, brokuł, szparagi, cukinia, ziemniak)	300g	1,9	zupa z młodych warzyw (botwinka, brokuł, szparagi, cukinia, ziemniak)	300g	1,9	zupa z młodych warzyw (botwinka, brokuł, szparagi, cukinia, ziemniak)	300g	1,9	zupa z młodych warzyw (botwinka, brokuł, szparagi, cukinia, ziemniak)	300g	1,9
	duszona roladka z indyka z zielonym nadzieniem	200g		duszona roladka z indyka z zielonym nadzieniem	200g		duszona roladka z indyka z zielonym nadzieniem	200g		duszona roladka z indyka z zielonym nadzieniem	200g		duszona roladka z indyka z zielonym nadzieniem	200g	
	I pietruszkowym w sosie własnym	(150g,5 no)	1	duszona roladka z indyka z zielonym nadzieniem pietruszkowym w sosie własnym	(150g,5 no)	1	duszona roladka z indyka z zielonym nadzieniem pietruszkowym w sosie własnym	(150g,5 no)	1	duszona roladka z indyka z zielonym nadzieniem pietruszkowym w sosie własnym	(150g,5 no)	1	duszona roladka z indyka z zielonym nadzieniem pietruszkowym w sosie własnym	(150g,5 no)	1
	A puree z ziemniaków	200g	7	puree z ziemniaków	200g	7	puree z ziemniaków	200g	7	puree z ziemniaków	200g	7	puree z ziemniaków	200g	7
D	surówka z cukinii z czarnuszką zmieloną	100g		surówka z cukinii z czarnuszką zmieloną	100g		surówka z cukinii z czarnuszką zmieloną	100g		surówka z cukinii z czarnuszką zmieloną	100g		surówka z cukinii z czarnuszką zmieloną	100g	
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
K O L N C J A	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	tomat	60g		tomat	60g		tomat	60g		tomat	60g		tomat	60g	
	papryka żółta	30g		pastę z pieczonego buraka	30g		papryka żółta	30g		pastę z pieczonego buraka	30g		pastę z pieczonego buraka	30g	
	J sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	A	twaróg półtłusty w plasterkach	100g	7	twaróg półtłusty w plasterkach	100g	7	twaróg półtłusty w plasterkach	100g	7	twaróg półtłusty w plasterkach	100g	7	twaróg półtłusty w plasterkach	100g
	poledwica sopocka	60g		poledwica sopocka	60g		poledwica sopocka	60g		poledwica sopocka	60g		poledwica sopocka	60g	
PM	jogurt naturalny	180g	7	jogurt naturalny	180g	7	jogurt naturalny	180g	7	jogurt naturalny	180g	7	jogurt naturalny	180g	7
energia (kcal)	2 281		2 259		2 262		2 360		2 199						
białko (g)	99,7		99,5		101,3		107,9		102,5						
tluszcz ogółem (g)	71,1		71,6		72,2		76,2		67,8						
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26,1		26		26		27,3		25,4						
węglowodany ogółem (g)	328,5		328		323,5		325,9		313,1						
mono i disacharydy (g)	50,3		51,3		52,7		49,5		52,2						
błonnik (g)	26,1		25,4		42,6		29,3		36						
sód	2019,3		2926,8		2189,3		1125,1		3105,8						

WTOREK 11.06.2024

JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC

catering

	ALERGENY		LATWOSTRAWNA		ALERGENY		Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY		BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY		LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY	
S N I A D A N I E	plátky kukurydziane	80g	1	plátky kukurydziane	80g	1	plátky owsiane	80g	1	plátky owsiane	80g	1	plátky kukurydziane	80g	1			
	mleko 1,5%	200ml	7	mleko 1,5%	200ml	7	mleko 1,5%	200ml	7	mleko 1,5%	200ml	7	mleko 1,5%	200ml	7			
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml				
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1			
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7			
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g				
	ogórek konserwowy	30g		burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną	30g		ogórek konserwowy	30g		burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną	30g		burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną	30g				
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g					
szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g					
serek śmietankowy kanapkowy	80g	7	serek śmietankowy kanapkowy	80g	7	serek śmietankowy kanapkowy	80g	7	serek śmietankowy kanapkowy	80g	7	serek śmietankowy kanapkowy	80g	7				
żs						jabłko, ciastko zbożowe razowe	150g, 1,3, 50g, 7		jabłko, ciastko zbożowe	150g, 1,3, 50g, 7								
O B I A D	krem pomidorowy z grzanką	300g	9,1	krem pomidorowy z groszkiem ptysiowym	300g	9,1	krem pomidorowy z grzanką	300g	9,1	krem pomidorowy z groszkiem ptysiowym	300g	9,1	krem pomidorowy z groszkiem ptysiowym	300g	9,1			
	pieczony kotlet mielony wieprzowy w sosie warzywnym (marchew, cukinia)	200g (150g, 50g)	1	pieczony kotlet mielony wieprzowy w sosie warzywnym (marchew, cukinia)	200g (150g, 50g)	1	pieczony kotlet mielony wieprzowy w sosie warzywnym (marchew, cukinia)	200g (150g, 50g)	1	pieczony kotlet mielony wieprzowy w sosie warzywnym (marchew, cukinia)	200g (150g, 50g)	1	pieczony kotlet mielony wieprzowy w sosie warzywnym (marchew, cukinia)	200g (150g, 50g)	1			
	kasza jęczmienna	200g		kasza jęczmienna	200g		kasza jęczmienna	200g	1	kasza jęczmienna	200g	1	kasza jęczmienna	200g	1			
	zielona fasolka z wody	120g		zielona fasolka z wody	120g		zielona fasolka z wody	120g		zielona fasolka z wody	120g		zielona fasolka z wody	120g				
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml					
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	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1			
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7			
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g				
	ogórek zielony z czarnuszką zmieloną	30g		ogórek zielony z czarnuszką zmieloną	30g		ogórek zielony z czarnuszką zmieloną	30g		ogórek zielony z czarnuszką zmieloną	30g		ogórek zielony z czarnuszką zmieloną	30g				
	roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g				
	ser caprese w plasterach z pietruszką	80g	7	ser caprese w plasterach z pietruszką	80g	7	ser caprese w plasterach z pietruszką	80g	7	ser caprese w plasterach z pietruszką	120g	7	ser caprese w plasterach z pietruszką	80g	7			
hummus z czarnuszką mieloną	100g	6,1	hummus z czarnuszką mieloną	100g	6,1	hummus z czarnuszką mieloną	100g	6,1	hummus z czarnuszką mieloną	100g	6,1	hummus z czarnuszką mieloną	100g	6,1				
P N	kefir	150g	7	kefir	150g	7	kefir	150g	7	kefir	150g	7	kefir	150g	7			
energia (kcal)	2 262		2 245		2 305		2 366		2 247									
białko (g)	112		112		112,5		120,9		113,9									
tluszcze ogółem (g)	75,4		76		80,5		80,5		76,2									
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	22,2		22,1		22,7		23,2		22,1									
węglowodany ogółem (g)	291,3		291,9		304,9		298,2		295,7									
mono i disacharydy (g)	58,5		59,6		50,9		57,1		50,4									
błonnik (g)	32,6		32,4		50		35,9		43,8									
sód	3487,6		3460,7		3657,7		2682,6		4571,8									

SRODA 12.06.2024		JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC								caterina		
PODSTAWOWA		ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY		
S N I A D A N I E	planki kukurydziane	80g	1	planki kukurydziane	80g	1	planki owsiane	80g	1	planki kukurydziane	80g	1
	mleko 1,5%	200ml	7	mleko 1,5%	200ml	7	mleko 1,5%	200ml	7	mleko 1,5%	200ml	7
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	120g	1
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	oliwki czarne połówki	30g		oliwki czarne połówki	30g		oliwki czarne połówki	30g		oliwki czarne połówki	30g	
	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	
zielona fritata z pieca z szynką drobiową (jaja,szynka drobiowa parzona, szpinak liście)	200g	3	zielona fritata z pieca z szynką drobiową (jaja,szynka drobiowa parzona, szpinak liście)	200g	3	zielona fritata z pieca z szynką drobiową (jaja,szynka drobiowa parzona, szpinak liście)	200g	3	zielona fritata z pieca z szynką drobiową (jaja,szynka drobiowa parzona, szpinak liście)	200g	3	
25												
O B I A D	zupa fasolkowa (marchew, pietruszka, seler, ziemniak, fasolka zielona)	300g	9,1	zupa fasolkowa (marchew, pietruszka, seler, ziemniak, fasolka zielona)	300g	9,1	zupa fasolkowa (marchew, pietruszka, seler, ziemniak, fasolka zielona)	300g	9,1	zupa fasolkowa (marchew, pietruszka, seler, ziemniak, fasolka zielona)	300g	9,1
	gulasz wołowy (topatka, marchew, ziola)	250g		gulasz wołowy (topatka, marchew, ziola)	250g		gulasz wołowy (topatka, marchew, ziola)	250g		gulasz wołowy (topatka, marchew, ziola)	250g	
	pieczone placki ziemniaczane (ziemniaki, jaja, mąka pszenna)	100g	1,3	pieczone placki ziemniaczane (ziemniaki, jaja, mąka pszenna)	100g	1,3	pieczone placki ziemniaczane (ziemniaki, jaja, mąka pszenna)	100g	1,3	pieczone placki ziemniaczane (ziemniaki, jaja, mąka pszenna)	100g	1,3
	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7
	surówka z białej kapusty z marchewką	120g		surówka z białej kapusty z marchewką	120g		surówka z białej kapusty z marchewką	120g		surówka z białej kapusty z marchewką	120g	
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		
K O L A C J A	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	120g	1	pieczywo graham	120g	1
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek zielony	30g		ogórek zielony	30g		ogórek zielony	30g		ogórek zielony	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	frankfurterka z wody	120g		frankfurterka z wody	120g		frankfurterka z wody	120g		frankfurterka z wody	120g	
	ser żółty morski	60g	7	ser żółty morski	60g	7	ser żółty morski	60g	7	ser żółty morski	60g	7
PN jogurt naturalny pitny	180g	7	jogurt naturalny pitny	180g	7	jogurt naturalny pitny	180g	7	jogurt naturalny pitny	180g	7	
energia (kcal)	2 295		2 279		2 254		2 301		2 212			
białko (g)	104,3		104,3		107,4		116		107,2			
tluszcze ogółem (g)	96,9		97,5		90,8		92,9		86,5			
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	36,5		36,4		29		32,3		28,4			
węglowodany ogółem (g)	255,3		255,9		270,2		255,3		260			
mono i disacharydy (g)	57,5		58,5		51,1		57,2		58,8			
błonnik (g)	18,5		18,3		35,7		21		29,2			
sód	3001		3906,1		3790,8		2622		4062,6			

CZWARTEK 13.06.2024		JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC										caterina			
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY	
S N I A D A N I E	plátky kukurydziane	80g	1	plátky kukurydziane	80g	1	plátky owsiane	80g	1	plátky owsiane	80g	1	plátky kukurydziane	80g	1
	mleko 1,5%	200ml	7	mleko 1,5%	200ml	7	mleko 1,5%	200ml	7	mleko 1,5%	200ml	7	mleko 1,5%	200ml	7
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	1	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g	
	kiełki botwinki	10g		kiełki botwinki	10g		kiełki botwinki	10g		kiełki botwinki	10g		kiełki botwinki	10g	
	serek grani z pietruszką	90g	7	serek grani z pietruszką	90g	7	serek grani z pietruszką	90g	7	serek grani z pietruszką	120g	7	serek grani z pietruszką	90g	7
	szynka drobiowa gotowana	80g		szynka drobiowa gotowana	80g		szynka drobiowa gotowana	80g		szynka drobiowa gotowana	80g		szynka drobiowa gotowana	80g	
ZS						jabłko, ciastko owsiane pełnoziarniste	150g, 1,3, 50g, 7		jabłko, ciastko owsiane	150g, 1,3, 50g, 7					
O B I A D	zupa brokułowa ziemniakami (marchew, pietruszka, seler, brokuł, ziemniaki)	300g	9,1	zupa brokułowa ziemniakami (marchew, pietruszka, seler, brokuł, ziemniaki)	300g	9,1	zupa brokułowa ziemniakami (marchew, pietruszka, seler, brokuł, ziemniaki)	300g	9,1	zupa brokułowa ziemniakami (marchew, pietruszka, seler, brokuł, ziemniaki)	300g	9,1	zupa brokułowa ziemniakami (marchew, pietruszka, seler, brokuł, ziemniaki)	300g	9,1
	potrawka wieprzowa w sosie pomidorowym (topatka wieprzowa gotowana, cukinia, marchew, koper, koncentrat pomidorowy)	200g (150g, 50g)		potrawka wieprzowa w sosie pomidorowym (topatka wieprzowa gotowana, cukinia, marchew, koper, koncentrat pomidorowy)	200g (150g, 50g)		potrawka wieprzowa w sosie pomidorowym (topatka wieprzowa gotowana, cukinia, marchew, koper, koncentrat pomidorowy)	200g (150g, 50g)		potrawka wieprzowa w sosie pomidorowym (topatka wieprzowa gotowana, cukinia, marchew, koper, koncentrat pomidorowy)	200g (150g, 50g)		potrawka wieprzowa w sosie pomidorowym (topatka wieprzowa gotowana, cukinia, marchew, koper, koncentrat pomidorowy)	200g (150g, 50g)	
	makaron muszelki	150g	1,3	makaron muszelki	150g	1,3	makaron razowy muszelki	150g	1,3	makaron muszelki	150g	1,3	makaron muszelki	150g	1,3
	tarta marchewka z jabłkiem, z sokiem z cytryny z natką pietruszki	120g		tarta marchewka z jabłkiem, z sokiem z cytryny z natką pietruszki	120g		tarta marchewka z jabłkiem, z sokiem z cytryny z natką pietruszki	120g		tarta marchewka z jabłkiem, z sokiem z cytryny z natką pietruszki	120g		tarta marchewka z jabłkiem i natką pietruszki	120g	
K O L A C J A P	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g	
	rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g	
	pasta mięsna wieprzowa (topatka wieprzowa gotowana, ziola, odtłuszczony majonez)	60g	3	pasta mięsna wieprzowa (topatka wieprzowa gotowana, ziola, odtłuszczony majonez)	60g	3	pasta mięsna wieprzowa (topatka wieprzowa gotowana, ziola, odtłuszczony majonez)	60g	3	pasta mięsna wieprzowa (topatka wieprzowa gotowana, ziola, odtłuszczony majonez)	60g	3	pasta mięsna wieprzowa (topatka wieprzowa gotowana, ziola, odtłuszczony majonez)	60g	3
	zapiekanek ziemniaczana z twarogiem i szpinakiem (ziemniaki, twaróg, jaja, masło, pietruszka, oregano, szpinak)	200g	3,7	zapiekanek ziemniaczana z twarogiem i szpinakiem (ziemniaki, twaróg, jaja, masło, pietruszka, oregano, szpinak)	200g	3,7	zapiekanek ziemniaczana z twarogiem i szpinakiem (ziemniaki, twaróg, jaja, masło, pietruszka, oregano, szpinak)	200g	3,7	zapiekanek ziemniaczana z twarogiem i szpinakiem (ziemniaki, twaróg, jaja, masło, pietruszka, oregano, szpinak)	200g	3,7	zapiekanek ziemniaczana z twarogiem i szpinakiem (ziemniaki, twaróg, jaja, masło, pietruszka, oregano, szpinak)	200g	3,7
	serek homogenizowany	100g	7	serek homogenizowany	100g	7	serek homogenizowany	100g	7	serek homogenizowany	100g	7	serek homogenizowany	100g	7
energia (kcal)	2 149		2 133		2 239		2 246		2 183						
białko (g)	111,6		111,6		111,9		118,7		114,7						
tluszcz ogółem (g)	65,7		66,3		70,5		68,7		67,6						
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	21,2		21,1		21,6		21,7		21,3						
węglowodany ogółem (g)	285,5		286,1		311,5		297,2		298						
mono i disacharydy (g)	54		55		48,3		54,4		55,9						
błonnik (g)	26,1		25,9		43,9		29,3		37,8						
sód	1369,5		2274,6		1888,2		799,7		2453,7						

PIĄTEK 14.06.2024		JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC								caterina	
ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	
PODSTAWOWA	LATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	BOGATOBIAŁKOWA	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO							
płatki kukurydziane 80g mleko 1,5% 200ml herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g papryka żółta 30g miks salat - szpinak baby, rukola, masłowa 10g mozzarella kulki z zielonym pesto 60g domowa szynka wieprzowa 60g	1 7 7 1 7 7 7 7 7 7	płatki kukurydziane 80g mleko 1,5% 200ml herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 100g masło extra 10g pomidor 60g marchew w plasterkach gotowana 30g miks salat - szpinak baby, rukola, masłowa 10g mozzarella kulki 60g domowa szynka wieprzowa 60g	1 7 7 1 7 7 7 7 7 7	płatki owsiane 80g mleko 1,5% 200ml herbata czarna 250ml pieczywo razowe 120g masło extra 10g pomidor 60g papryka żółta 30g miks salat - szpinak baby, rukola, masłowa 10g mozzarella kulki z zielonym pesto 60g domowa szynka wieprzowa 60g	1 7 7 1 7 7 7 7 7 7	płatki owsiane 80g mleko 1,5% 200ml herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g marchew w plasterkach gotowana 30g miks salat - szpinak baby, rukola, masłowa 10g mozzarella kulki z zielonym pesto 80g domowa szynka wieprzowa 80g	1 7 7 1 7 7 7 7 7 7	płatki kukurydziane 80g mleko 1,5% 200ml herbata czarna 250ml pieczywo graham 120g masło extra 10g pomidor 60g marchew w plasterkach gotowana 30g miks salat - szpinak baby, rukola, masłowa 10g mozzarella kulki 60g domowa szynka wieprzowa 60g	1 7 7 1 7 7 7 7 7 7		
krem z młodej marchwi z pesto pietruszkowym 300g miruna duszona w sosie botwinkowym (miruna, botwina, koper, mąka ziemniaczana, olej) 200g ziemniaki pieczone 200g surówka z cukinii z czarnuszką zmieloną 120g herbata owocowa 250ml	1,9 4 7 7 7	krem z młodej marchwi z pesto pietruszkowym 300g miruna duszona w sosie botwinkowym (miruna, botwina, koper, mąka ziemniaczana, olej) 200g ziemniaki pieczone 200g surówka z cukinii z czarnuszką zmieloną 120g herbata owocowa 250ml	1,9 4 7 7 7	krem z młodej marchwi z pesto pietruszkowym 300g miruna duszona w sosie botwinkowym (miruna, botwina, koper, mąka ziemniaczana, olej) 200g ziemniaki pieczone 200g surówka z cukinii z czarnuszką zmieloną 120g herbata owocowa 250ml	1,9 4 7 7 7	krem z młodej marchwi z pesto pietruszkowym 300g miruna duszona w sosie botwinkowym (miruna, botwina, koper, mąka ziemniaczana, olej) 200g ziemniaki pieczone 200g surówka z cukinii z czarnuszką zmieloną 120g herbata owocowa 250ml	1,9 4 7 7 7	krem z młodej marchwi z pesto pietruszkowym 300g miruna duszona w sosie botwinkowym (miruna, botwina, koper, mąka ziemniaczana, olej) 200g ziemniaki pieczone 200g surówka z cukinii z czarnuszką zmieloną 120g herbata owocowa 250ml	1,9 4 7 7 7		
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g ogórek zielony 30g sałata zielona 10g szynka wieprzowa parzona 60g naleśnik z kremowym nadzieniem truskawkowym (mąka pszenna, jaja, mleko, twaróg półtłusty, jogurt naturalny, truskawki) 200g	1 7 7 7 7 7 7 1,3,7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 100g masło extra 10g pomidor 60g pasta z pieczonej dyni 30g sałata zielona 10g szynka wieprzowa parzona 60g naleśnik z kremowym nadzieniem truskawkowym (mąka pszenna, jaja, mleko, twaróg półtłusty, jogurt naturalny, truskawki) 200g	1 7 7 7 7 7 7 1,3,7	herbata czarna 250ml pieczywo razowe 120g masło extra 10g pomidor 60g ogórek zielony 30g sałata zielona 10g szynka wieprzowa parzona 60g naleśnik z kremowym nadzieniem truskawkowym (mąka pszenna, jaja, mleko, twaróg półtłusty, jogurt naturalny, truskawki) 200g	1 7 7 7 7 7 7 1,3,7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g pasta z pieczonej dyni 30g sałata zielona 10g szynka wieprzowa parzona 60g naleśnik z kremowym nadzieniem truskawkowym (mąka pszenna, jaja, mleko, twaróg półtłusty, jogurt naturalny, truskawki) 200g	1 7 7 7 7 7 7 1,3,7	herbata czarna 250ml pieczywo graham 120g masło extra 10g pomidor 60g pasta z pieczonej dyni 30g sałata zielona 10g szynka wieprzowa parzona 60g naleśnik z kremowym nadzieniem truskawkowym (mąka pszenna, jaja, mleko, twaróg półtłusty, jogurt naturalny, truskawki) 200g	1 7 7 7 7 7 7 1,3,7		
jogurt pitny naturalny 150ml	7	jogurt pitny naturalny 150ml	7	jogurt pitny naturalny 150ml	7	jogurt pitny naturalny 150ml	7	jogurt pitny naturalny 150ml	7		
energia (kcal)	2 127	2 196	2 199	2 191	2 166						
białko (g)	95,3	95,1	95,5	102,5	98,2						
tluszcze ogółem (g)	67,8	69,3	68,2	69	69,6						
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	20,7	20,6	21,1	21,4	20,8						
węglowodany ogółem (g)	305,4	304,9	322,2	308,1	316,8						
mono i disacharydy (g)	51,8	52,8	47,5	54,2	53,7						
błonnik (g)	38,8	38,1	55	40,9	49,9						
sód	1907,3	2814,8	2423,8	1472,4	2993,9						

SOBOTA 15.06.2024		JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC										catering			
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY	
S N I A D E	kakao	200ml	7	kakao	200ml	7	kakao	200ml	7	kakao	200ml	7	inka	200ml	7
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek zielony	30g		plastry parzonej cukinii	30g		ogórek zielony	30g		plastry parzonej cukinii	30g		plastry parzonej cukinii	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	szynka gotowana z indyka	60g		szynka gotowana z indyka	60g		szynka gotowana z indyka	60g		szynka gotowana z indyka	60g		szynka gotowana z indyka	60g	
	pasta z makreli w sosie pomidorowym i twarogu z kaparami	100g	4,7	pasta z makreli w sosie pomidorowym i twarogu z kaparami	100g	4,7	pasta z makreli w sosie pomidorowym i twarogu z kaparami	100g	4,7	pasta z makreli w sosie pomidorowym i twarogu z kaparami	100g	4,7	pasta z makreli w sosie pomidorowym i twarogu z kaparami	100g	4,7
	chętka	100g	1,3,7	chętka	100g	1,3,7	chętka b/c	100g	1,3,7	chętka	100g	1,3,7	chętka	100g	1,3,7
O B I A D	zupa kalafiorowa ziemniakami (marchew, pietruszka, seler, kalafior, ziemniaki)	300g	1,9	zupa kalafiorowa ziemniakami (marchew, pietruszka, seler, kalafior, ziemniaki)	300g	1,9	zupa kalafiorowa ziemniakami (marchew, pietruszka, seler, kalafior, ziemniaki)	300g	9,1	zupa kalafiorowa ziemniakami (marchew, pietruszka, seler, kalafior, ziemniaki)	300g	1,9	zupa kalafiorowa ziemniakami (marchew, pietruszka, seler, kalafior, ziemniaki)	300g	1,9
	risotto wiosenne (ryż, pietruszka, cukinia, pomidor, szparagi, bazylija, oregano, płatki drożdżowe, masło)	300g	7	risotto wiosenne (ryż, pietruszka, cukinia, pomidor, szparagi, bazylija, oregano, płatki drożdżowe, masło)	300g	7	risotto wiosenne (ryż pełnoziarnisty, pietruszka, cukinia, pomidor, szparagi, bazylija, oregano, płatki drożdżowe, masło)	300g	7	risotto wiosenne (ryż, pietruszka, cukinia, pomidor, szparagi, bazylija, oregano, płatki drożdżowe, masło)	300g	7	risotto wiosenne (ryż, pietruszka, cukinia, pomidor, szparagi, bazylija, oregano, płatki drożdżowe, masło)	300g	7
	surówka z kapusty pekińskiej	100g		surówka z marchwii	100g		surówka z kapusty pekińskiej	100g		surówka z marchwii	100g		surówka z marchwii	100g	
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
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	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek zielony	30g		pasta z pieczonego buraka	30g		ogórek zielony	30g		pasta z pieczonego buraka	30g		pasta z pieczonego buraka	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	ser typu włoskiego capri w plastrach z czerwonym pesto (suszone pomidory)	90g		ser typu włoskiego capri w plastrach z czerwonym pesto (suszone pomidory)	90g		ser typu włoskiego capri w plastrach z czerwonym pesto (suszone pomidory)	90g		ser typu włoskiego capri w plastrach z czerwonym pesto (suszone pomidory)	90g		ser typu włoskiego capri w plastrach	90g	
	paszтет sojowy	80g	1,3,5	paszтет sojowy	80g	1,3,5	paszтет sojowy	80g	1,3,5	paszтет sojowy	80g	1,3,5	paszтет sojowy	80g	1,3,5
	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7
	energia (kcal)	2143		2213		2287		2294		2279		2279		2279	
białko (g)	124		135,1		138		144,1		139,5		139,5		139,5		
tluszcz ogółem (g)	50,2		53,5		59		57,7		55,1		55,1		55,1		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	18		18,1		18,8		19		18,2		18,2		18,2		
węglowodany ogółem (g)	310,1		313,2		325,1		310,4		328,3		328,3		328,3		
mono i disacharydy (g)	58,9		56,2		56,8		57,9		56,3		56,3		56,3		
błonnik (g)	35,1		35,1		53,8		39,2		49,9		49,9		49,9		
sód	2033,9		2978,3		2229,2		1310		3198,8		3198,8		3198,8		

NIEDZIELA 16.06.2024		JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC										catering			
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY	
S N I A D A N I E	inka	200ml	1,7	inka	200ml	1,7	inka	200ml	1,7	inka	200ml	1,7	inka	200ml	1,7
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		
	150g			150g			150g			150g			150g		
	(100, 50g)	1,7	jaja na miękko na jogurtowym sosie	(100, 50g)	1,7	jaja na twardo na jogurtowym sosie z rzeżuchą	(100, 50g)	1,7	jaja na miękko na jogurtowym sosie z rzeżuchą	(100, 50g)	1,7	jaja na miękko na jogurtowym sosie	(100, 50g)	1,7	
	100g		kietbaski białe koktajlowe z wody	60g		kietbaski białe koktajlowe z wody	60g		kietbaski białe koktajlowe z wody	80g		kietbaski białe koktajlowe z wody	60g		
zS	ciasto drożdżowe	100g	1,3, 7	ciasto drożdżowe	100g	1,3, 7	ciasto drożdżowe b/c	100g	1,3, 7	ciasto drożdżowe	150g	1,3, 7	ciasto drożdżowe	100g	1,3, 7
O B I A D	rosół z makaronem	300g	9,1	rosół z makaronem	300g	9,1	rosół z makaronem ryżowym	300g	9,1	rosół z makaronem	300g	9,1	bulion warzywny z makaronem	300g	9,1
	pieczony filet z kurczaka z czarnym sosem (kurczak, stodka papryka, sos sojowy, oregano, masło)	200g	6,7	pieczony filet z kurczaka z czarnym sosem (kurczak, stodka papryka, sos sojowy, oregano, masło)	200g	6,7	pieczony filet z kurczaka z czarnym sosem (kurczak, stodka papryka, sos sojowy, oregano, masło)	200g	6,7	pieczony filet z kurczaka z czarnym sosem (kurczak, stodka papryka, sos sojowy, oregano, masło)	200g	6,7	pieczony filet z kurczaka z czarnym sosem (kurczak, stodka papryka, sos sojowy, oregano, masło)	200g	6,7
	ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g	
	żółta fasolka z wody	120g		zielona fasolka z wody	120g		żółta fasolka z wody	120g		zielona fasolka z wody	120g		zielona fasolka z wody	120g	
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		
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	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
zapienkanka makaronowa z brokułami i mozzarellą (makaron świderki, mozzarella, brokut, olej, mleko, ser żółty)	150g	1,7	zapienkanka makaronowa z brokułami i mozzarellą (makaron świderki, mozzarella, brokut, olej, mleko, ser żółty odtuszczone)	150g	1,7	zapienkanka makaronowa z brokułami i mozzarellą (makaron razowy świderki, mozzarella, brokut, olej, mleko, ser żółty)	150g	1,7	zapienkanka makaronowa z brokułami i mozzarellą (makaron świderki, mozzarella, brokut, olej, mleko, ser żółty)	150g	1,7	zapienkanka makaronowa z brokułami i mozzarellą (makaron świderki, mozzarella, brokut, olej, mleko, ser żółty odtuszczone)	150g	1,7	
szynka kanapkowa wieprzowa	60g		szynka kanapkowa wieprzowa	60g		szynka kanapkowa wieprzowa	60g		szynka kanapkowa wieprzowa	60g		szynka kanapkowa wieprzowa	60g		
P N	jogurt pitny naturalny	150ml	7	jogurt pitny naturalny	150ml	7	jogurt pitny naturalny	150ml	7	jogurt pitny naturalny	150ml	7	jogurt pitny naturalny	150ml	7
energia (kcal)	2 136			2 106			2 219			2 217			2 192		
białko (g)	99,6			99,2			98,4			104,5			103,8		
tluszcze ogółem (g)	61			60,5			64,4			62,1			61,3		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	25,1			24,8			25,5			25,5			24,1		
węglowodany ogółem (g)	312,4			312,5			340,1			325,8			332,9		
mono i disacharydy (g)	58,7			57,9			54,6			59,5			56,5		
błonnik (g)	32,1			31,8			47			33,2			43,8		
sód	2625,8			3411,5			3780,6			2747,8			3633,1		

PONIEDZIAŁEK 17.06.2024		JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC										caterina			
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY	
S N I A D N I E	plátky kukurydziane	80g	1	plátky kukurydziane	80g	1	plátky owsiane	80g	1	plátky owsiane	80g	1	plátky kukurydziane	80g	1
	mleko 1,5%	200ml	7	mleko 1,5%	200ml	7	mleko 1,5%	200ml	7	mleko 1,5%	200ml	7	mleko 1,5%	200ml	7
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	papryka zielona	30g		burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną	30g		papryka zielona	30g		burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną	30g		burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		
dżem bez pestek bez cukru	10g		dżem bez pestek bez cukru	10g		dżem bez pestek bez cukru	10g		dżem bez pestek bez cukru	10g		dżem bez pestek bez cukru	10g		
twaróg plastry	80g	7	twaróg plastry	80g	7	twaróg plastry	80g	7	twaróg plastry	80g	7	twaróg plastry	80g	7	
szynka gotowana z kurczaka	60g		szynka gotowana z kurczaka	60g		szynka gotowana z kurczaka	60g		szynka gotowana z kurczaka	60g		szynka gotowana z kurczaka	60g		
25						mandarynka	80g		mandarynka	80g					
O B I D	zupa pomidorowa z makaronem	300g	9,1	zupa pomidorowa z makaronem	300g	9,1	zupa pomidorowa z makaronem razowym	300g	9,1	zupa pomidorowa z makaronem	300g	9,1	zupa pomidorowa z makaronem	300g	9,1
	szynka wieprzowa duszona w sosie koperkowym (szynka, pomidor, mąka pszenna, koper, bulion warzywny, olej)	200g (150g,5 0g)	1	szynka wieprzowa duszona w sosie koperkowym (szynka, pomidor, mąka pszenna, koper, bulion warzywny, olej)	200g (150g,5 0g)	1	szynka wieprzowa duszona w sosie koperkowym (szynka, pomidor, mąka pszenna razowa, koper, bulion warzywny, olej)	200g (150g,5 0g)	1	szynka wieprzowa duszona w sosie koperkowym (szynka, pomidor, mąka pszenna, koper, bulion warzywny, olej)	200g (150g,5 0g)	1	szynka wieprzowa duszona w sosie koperkowym (szynka, pomidor, mąka pszenna, koper, bulion warzywny, olej)	200g (150g,5 0g)	1
	kasza jęczmienna	150g		kasza jęczmienna	150g		kasza jęczmienna	150g		kasza jęczmienna	150g		kasza jęczmienna	150g	
	duszona cukinia	120g		duszona cukinia	120g		duszona cukinia	120g		duszona cukinia	120g		duszona cukinia	120g	
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		
K O L A C J	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	ogórek zielony	30g		ogórek zielony	30g		ogórek zielony	30g		ogórek zielony	30g		ogórek zielony	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	ser żółty	60g	7	ser żółty odtuszczone	80g	7	ser żółty	80g	7	ser żółty	80g	7	ser żółty odtuszczone	80g	7
	pieczony naleśnik z farszem warzywnym z tuńczykiem (tuńczyk z wody, marchew, cukinia, pietruszka, seler)	250g (80g,90 g, 20,20g)	1,3, 7,9	pieczony naleśnik z farszem warzywnym z tuńczykiem (tuńczyk z wody, marchew, cukinia, pietruszka, seler)	250g (80g,90 g, 20,20g)	1,3, 7,9	pieczony naleśnik z farszem warzywnym z tuńczykiem (tuńczyk z wody, marchew, cukinia, pietruszka, seler)	250g (80g,90 g, 20,20g)	1,3, 7,9	pieczony naleśnik z farszem warzywnym z tuńczykiem (tuńczyk z wody, marchew, cukinia, pietruszka, seler)	250g (80g,90 g, 20,20g)	1,3, 7,9	pieczony naleśnik z farszem warzywnym z tuńczykiem (tuńczyk z wody, marchew, cukinia, pietruszka, seler)	250g (80g,90 g, 20,20g)	1,3, 7,9
PM kefir	150ml	7	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7	
energia (kcal)	2 246		2 230		2 299		2 306		2 280						
białko (g)	132,6		132,6		134,3		140,4		135,7						
tluszcze ogółem (g)	58,6		59,2		64,4		63,1		60,5						
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	30,2		30,1		30,8		31		30,3						
węglowodany ogółem (g)	301,2		301,8		313,7		299		313,7						
mono i disacharydy (g)	50,2		51,2		49,1		50,2		52,1						
błonnik (g)	25,9		25,7		42,3		27,7		37,6						
sód	2591,8		3496,9		2759,7		1840,4		3676						

WTOREK 18.06.2024		JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC								catering		
PODSTAWOWA		ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY		
S N I A D N I E	plátky kukurydziane	80g	1	plátky kukurydziane	80g	1	plátky owsiane	80g	1	plátky kukurydziane	80g	1
	mleko 1,5%	200ml	7	mleko 1,5%	200ml	7	mleko 1,5%	200ml	7	mleko 1,5%	200ml	7
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	120g	1
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	papryka czerwona	60g		pomidor	60g		papryka czerwona	60g		pomidor	60g	
	oliwki czarne połówki	30g		oliwki czarne połówki	30g		oliwki czarne połówki	30g		oliwki czarne połówki	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	serek grani z ziołami greckimi	60g	7	serek grani z ziołami włoskimi	60g	7	serek grani z ziołami włoskimi	60g	7	serek grani z ziołami włoskimi	60g	7
	pasta z białej fasoli	80g		pasta z białej fasoli	80g		pasta z białej fasoli	80g		pasta z białej fasoli	80g	
zS						jabłko, ciastko zbożowe pełnoziarniste	150g, 1,3, 7		jabłko, ciastko zbożowe	150g, 1,3, 7		
O B I D	zupa ziemniaczana z pomidorami	300g	9,1	zupa ziemniaczana z pomidorami	300g	9,1	zupa ziemniaczana z pomidorami	300g	9,1	zupa ziemniaczana z pomidorami	300g	9,1
	eskalopki drobiowe duszone w sosie szparagowym (kurczak filet z piersi, mąka pszenna, bulion warzywny, szparagi)	250g	1	eskalopki drobiowe duszone w sosie szparagowym (kurczak filet z piersi, mąka pszenna, bulion warzywny, szparagi)	250g	1	eskalopki drobiowe duszone w sosie szparagowym (kurczak filet z piersi, mąka pszenna razowa, bulion warzywny, szparagi)	250g	1	eskalopki drobiowe duszone w sosie szparagowym (kurczak filet z piersi, mąka pszenna, bulion warzywny, szparagi)	250g	1
	puree z ziemniaka	200g		puree z ziemniaka	200g		puree z ziemniaka	200g		puree z ziemniaka	200g	
	surówka z kapusty pekińskiej	120g		burak tarty	120g		surówka z kapusty pekińskiej	120g		burak tarty	120g	
K O L A C J A P N	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	tomat	60g		tomat	60g		tomat	60g		tomat	60g	
	ogórek zielony	30g		pasta z pieczonej dynii i marchewki	30g		ogórek zielony	30g		pasta z pieczonej dynii i marchewki	30g	
	roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g	
	mozzarella kulki z pastą pietruszkowa	(80g, 20g)	7	mozzarella kulki z pastą pietruszkowa	(80g, 20g)	7	mozzarella kulki z pastą pietruszkowa	(80g, 20g)	7	mozzarella kulki z pastą pietruszkowa	(80g, 20g)	7
	połędwica sopocka	60g		połędwica sopocka	60g		połędwica sopocka	60g		połędwica sopocka	60g	
	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7
	energia (kcal)	2 195		2 169		2 288		2 295		2 229		
białko (g)	106,5		106,1		108,3		114,2		109,4			
tluszcze ogółem (g)	68,4		68,7		74,6		73,2		70,1			
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	23,8		23,6		24,4		24,6		23,8			
węglowodany ogółem (g)	299,7		298,1		321,4		308		312,9			
mono i disacharydy (g)	49		50		41,4		58,7		51,8			
błonnik (g)	33,1		32		50,9		37,3		45,4			
sód	2930,6		3840,5		3100,7		2228,8		4055,1			

SRODA 19.06.2024		JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC										caterina			
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY	
S N I A D A N I E	plátky kukurydziane	80g	1	plátky kukurydziane	80g	1	plátky owsiane	80g	1	plátky owsiane	80g	1	plátky kukurydziane	80g	1
	mleko 1,5%	200ml	7	mleko 1,5%	200ml	7	mleko 1,5%	200ml	7	mleko 1,5%	200ml	7	mleko 1,5%	200ml	7
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek kiszony	60g		ogórek kiszony bez skórki	60g		ogórek kiszony	60g		ogórek kiszony bez skórki	60g		ogórek kiszony bez skórki	60g	
	sałata zielona	20g		sałata zielona	20g		sałata zielona	20g		sałata zielona	20g		sałata zielona	20g	
fritata z pieca z botwinką (jaja, botwina, cukinia)	200g	3	fritata z botwinką (jaja, botwina, cukinia)	200g	3	fritata z botwinką (jaja, botwina, cukinia)	200g	3	fritata z botwinką (jaja, botwina, cukinia)	200g	3	fritata z botwinką (jaja, botwina, cukinia)	200g	3	
kiełbasa wiejska z wody	100g		kiełbasa wiejska z wody	100g		kiełbasa wiejska z wody	100g		kiełbasa wiejska z wody	100g		kiełbasa wiejska z wody	100g		
2S							sok pomidorowy	200ml		sok pomidorowy	200ml				
O B I A D	jarzynowa z ziemniakami	300g	9,1	jarzynowa z ziemniakami	300g	9,1	jarzynowa z ziemniakami	300g	9,1	pieczarkowa z ziemniakami	300g	9,1	jarzynowa z ziemniakami	300g	9,1
	pierogi z truskawkami	250g	1,3	pierogi z musem truskawkowym bez pestek	250g	1,3	pierogi z musem truskawkowym bez pestek	250g	1,3	pierogi z musem truskawkowym bez pestek	250g	1,3	pierogi z musem truskawkowym bez pestek	250g	1,3
	maślanka	200g	7	maślanka	200g	7	maślanka	200g	7	maślanka	200g	7	maślanka	200g	7
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
K O L A J A P	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek zielony	60g		ogórek kiszony bez skórki	60g		ogórek zielony	60g		ogórek kiszony bez skórki	60g		ogórek kiszony bez skórki	60g	
	sałata zielona	20g		sałata zielona	20g		sałata zielona	20g		sałata zielona	20g		sałata zielona	20g	
	pasta twarogowa ze szprotką z wody ze słodką papryką	90g	4,7	pasta twarogowa ze szprotką z wody ze słodką papryką	90g	4,7	pasta twarogowa ze szprotką z wody ze słodką papryką	90g	4,7	pasta twarogowa ze szprotką z wody ze słodką papryką	90g	4,7	pasta twarogowa ze szprotką z wody ze słodką papryką	90g	4,7
	szynka drobiowa kanapkowa	80g		szynka drobiowa kanapkowa	80g		szynka drobiowa kanapkowa	80g		szynka drobiowa kanapkowa	80g		szynka drobiowa kanapkowa	80g	
P N	ciastko owsiane	50g	1,3, 7	ciastko owsiane	50g	1,3, 7	ciastko owsiane razowe	50g	1,3, 7	ciastko owsiane	50g	1,3, 7	ciastko owsiane	50g	1,3, 7
	energia (kcal)	2 257		2 241		2 311		2 324		2 292		2 292		2 292	
białko (g)	124,1		124,1		126,9		133,5		127,2		127,2		127,2		
tluszcz ogółem (g)	65,8		66,4		71,9		70,9		67,8		67,8		67,8		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26,7		26,6		27,4		28		26,8		26,8		26,8		
węglowodany ogółem (g)	315,9		316,5		327,1		312,8		328,4		328,4		328,4		
mono i disacharydy (g)	58,9		59,9		58,1		44,2		50,8		50,8		50,8		
błonnik (g)	34,9		34,7		51,9		37,4		46,6		46,6		46,6		
sól	2500,1		3405,2		3053,2		1965,2		3584,3		3584,3		3584,3		

CZWARTEK 20.06.2024		JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC										ecatering
PODSTAWOWA		ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY		
	plátky kukurydziane 80g	1	plátky kukurydziane 80g	1	plátky owsiane 80g	1	plátky owsiane 80g	1	plátky kukurydziane 80g	1		
	mleko 1,5% 200ml	7	mleko 1,5% 200ml	7	mleko 1,5% 200ml	7	mleko 1,5% 200ml	7	mleko 1,5% 200ml	7		
	herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml			
	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1		
	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7		
	pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g			
	ogórek zielony 30g		marichewka baby z wody 30g		ogórek zielony 30g		marichewka baby z wody 30g		marichewka baby z wody 30g			
	sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g			
	mozzarella kulki 80g	7	mozzarella kulki 80g	7	mozzarella kulki 80g	7	mozzarella kulki 80g	7	mozzarella kulki 80g	7		
	złocisty kurczak - plastry kurczaka gotowanego 60g		złocisty kurczak - plastry kurczaka gotowanego 60g		złocisty kurczak - plastry kurczaka gotowanego 60g		złocisty kurczak - plastry kurczaka gotowanego 60g		złocisty kurczak - plastry kurczaka gotowanego 60g			
					jabłko, ciastko owsiane 150g, 50g	1,3, 7	jabłko, ciastko owsiane 150g, 50g	1,3, 7				
	krem z białych warzyw (seler, pietruszka, ziemniak) z grzanką 300g	9,1	krem z białych warzyw (seler, pietruszka, ziemniak) z grzanką 300g	9,1	krem z białych warzyw (seler, pietruszka, ziemniak) z grzanką 300g	9,1	krem z białych warzyw (seler, pietruszka, ziemniak) z grzanką 300g	9,1	krem z białych warzyw (seler, pietruszka, ziemniak) z grzanką 300g	9,1		
	połędwiczkę drobiowe duszone w sosie szparagowym (pietruska nać, połędwica z kurczaka, tymianek, bulion warzywny, szparagi) 250g		połędwiczkę drobiowe duszone w sosie szparagowym (pietruska nać, połędwica z kurczaka, tymianek, bulion warzywny, szparagi) 250g		połędwiczkę drobiowe duszone w sosie szparagowym (pietruska nać, połędwica z kurczaka, tymianek, bulion warzywny, szparagi) 250g		połędwiczkę drobiowe duszone w sosie szparagowym (pietruska nać, połędwica z kurczaka, tymianek, bulion warzywny, szparagi) 250g		połędwiczkę drobiowe duszone w sosie szparagowym (pietruska nać, połędwica z kurczaka, tymianek, bulion warzywny, szparagi) 250g			
	makaron penne 150g	1,3	makaron penne 150g	1,3	makaron razowy penne 150g	1,3	makaron penne 150g	1,3	makaron penne 150g	1,3		
	surówka z białej kapusty z koperkiem 100g		cukinia duszona 100g		surówka z białej kapusty z koperkiem 100g		cukinia duszona 100g		cukinia duszona 100g			
	herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml			
	herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml			
	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1		
	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7		
	pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g			
	papryka zielona 30g		pasta z buraka z zieloną pietruszką 30g		papryka zielona 30g		pasta z buraka z zieloną pietruszką 30g		pasta z buraka z zieloną pietruszką 30g			
	sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g			
	kurczak w galarecie (seler, pietruszka, marchew, kukurydza) 100g	9	kurczak w galarecie (seler, pietruszka, marchew) 100g	9	kurczak w galarecie (seler, pietruszka, marchew, kukurydza) 100g	9	kurczak w galarecie (seler, pietruszka, marchew, kukurydza) 100g	9	kurczak w galarecie (seler, pietruszka, marchew) 100g	9		
	serek kanapkowy ziółowy 60g	7	serek kanapkowy ziółowy 60g	7	serek kanapkowy ziółowy 60g	7	serek kanapkowy ziółowy 60g	7	serek kanapkowy ziółowy 60g	7		
	PN jogurt naturalny 100g	7	PN jogurt naturalny 100g	7	PN jogurt naturalny 100g	7	PN jogurt naturalny 100g	7	PN jogurt naturalny 100g	7		
	energia (kcal)		2 137		2 218		2 236		2 155			
	białko (g)		100,2		101,2		107,5		103,2			
	tluszcz ogółem (g)		53,4		59,8		58,6		55,5			
	kwasy tłuszczowe nasycone (g)		18,5		19,1		19,3		18,5			
	węglowodany ogółem (g)		320,1		341		327,3		329,1			
	mono i disacharydy (g)		56,7		49,6		55,4		58,1			
	błonnik (g)		28,1		47,6		31,5		39,8			
	sód		1831,7		2138,9		926,5		3024,9			

PIĄTEK 21.06.2024		JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC										catering	
PODSTAWOWA		ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUŻAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY			
S N I A D A N I E	planki kukurydziane	80g	1	planki kukurydziane	80g	1	planki owsiane	80g	1	planki kukurydziane	80g	1	
	mleko 1,5%	200ml	7	mleko 1,5%	200ml	7	mleko 1,5%	200ml	7	mleko 1,5%	200ml	7	
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	120g	1	
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		
	papryka żółta	30g		marchewka baby z wody	30g		papryka żółta	30g		marchewka baby z wody	30g		
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	60g	7	serek wiejski z koperkiem	60g	7		
połędwica drobiowa	60g		połędwica drobiowa	60g		połędwica drobiowa	60g		połędwica drobiowa	60g			
2S						banan zielony	150g	7	banan	150g	7		
O B I A D	zupa a'la minestrone (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, cukinia, fasolka szparagowa, pomidor z puszki, dynia, makaron)	300g	9,1	zupa a'la minestrone (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, cukinia, fasolka szparagowa, pomidor z puszki, dynia, makaron)	300g	9,1	zupa a'la minestrone (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, cukinia, fasolka szparagowa, pomidor z puszki, dynia, makaron)	300g	9,1	zupa a'la minestrone (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, cukinia, fasolka szparagowa, pomidor z puszki, dynia, makaron)	300g	9,1	
	dorsz duszony w sosie brokutowym	200g	1,4	dorsz duszony w sosie brokutowym	200g	1,4	dorsz duszony w sosie brokutowym	250g	1,4	dorsz duszony w sosie brokutowym	200g	1,4	
	puree z ziemniaka i marchewki	200g (70:30)		puree z ziemniaka i marchewki	200g (70:30)		ziemniaki z wody	200g		puree z ziemniaka i marchewki	200g (70:30)		
	surówka z kapusty pekińskiej	120g		buraczki	120g		surówka z kapusty pekińskiej	120g		buraczki	120g		
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml			
K O L A C J A	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		
	ogórek zielony	30g		pastę z cukinii z kolendrą	30g		ogórek zielony	30g		pastę z cukinii z kolendrą	30g		
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		
	serek homogenizowany śmietankowy	80g	7	serek homogenizowany śmietankowy	80g	7	serek homogenizowany śmietankowy	80g	7	serek homogenizowany śmietankowy	60g	7	
pieczeń rzymska	60g	3	pieczeń rzymska	60g	3	pieczeń rzymska	60g	3	pieczeń rzymska	60g	3		
P N	kefir	150g	7	kefir	150g	7	kefir	150g	7	kefir	150g	7	
energia (kcal)		2 112		2 104		2 246		2 259		2 141			
białko (g)		107,6		107,7		110		117,1		110,6			
tłuszcze ogółem (g)		68,3		68,7		74,3		73,1		70,1			
kwasy tłuszczowe nasycone (g)		25,4		25,2		26,1		26,4		25,5			
węglowodany ogółem (g)		274,3		277		306,1		292,3		285,7			
mono i disacharydy (g)		51,7		55,9		54		58,7		53,6			
błonnik (g)		26,4g		25,9		43,3		29,2		37,6			
sód		3208,5		4 137,50		3 376,80		2517,8		4295,1			

SOBOTA 22.06.2024		JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC										catering			
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY	
S N I A D A N I E	kakao	200ml	7	kakao	200ml	7	kakao	200ml	7	kakao	200ml	7	inka	200ml	7
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	czarne oliwki połówki	30g		czarne oliwki połówki	30g		czarne oliwki połówki	30g		czarne oliwki połówki	30g		czarna pieczona w plasterach	30g	
	sałata zielona	10g		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	serek kanapkowy śmietankowy	80g	7	
szynka wieprzowa z kotta	60g		szynka wieprzowa z kotta	60g		szynka wieprzowa z kotta	60g		szynka wieprzowa z kotta	80g		szynka wieprzowa z kotta	60g		
z	chata	100g	1,3,7	chata	100g	1,3,7	chata b/c	100g	1,3,7	chata	100g	1,3,7	chata	100g	1,3,7
O B I A D	koperkowa z ziemniakami	300g	9,1	koperkowa z ziemniakami	300g	9,1	koperkowa z ziemniakami	300g	9,1	koperkowa z ziemniakami	300g	9,1	koperkowa z ziemniakami	300g	9,1
	wegański klops duszony w sosie z młodych warzyw			wegański klops duszony w sosie z młodych warzyw			wegański klops duszony w sosie z młodych warzyw			wegański klops duszony w sosie z młodych warzyw			wegański klops duszony w sosie z młodych warzyw		
	(ziemniaki, marchew, kalafior, fasolka szparagowa, botwinka)	300g	1,6,7	(ziemniaki, marchew, kalafior, fasolka szparagowa, botwinka)	300g	1,6,7	(ziemniaki, marchew, kalafior, fasolka szparagowa, botwinka)	300g	1,6,7	(ziemniaki, marchew, kalafior, fasolka szparagowa, botwinka)	350g	1,6,7	(ziemniaki, marchew, kalafior, fasolka szparagowa, botwinka)	300g	1,6,7
	brązowy ryż jaśminowy	150g		ryż jaśminowy	150g		brązowy ryż jaśminowy	150g		ryż jaśminowy	150g		ryż jaśminowy	150g	
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		
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	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	papryka żółta	30g		plasty gotowanej marchewki	30g		papryka żółta	30g		plasty gotowanej marchewki	30g		plasty gotowanej marchewki	30g	
	rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g	
	ser typu włoskiego plastry z czarną tapenadą (pasta z czarnych oliwek)	80g (60g, 20g)	7	ser typu włoskiego plastry z czarną tapenadą (pasta z czarnych oliwek)	80g (60g, 20g)	7	ser typu włoskiego plastry z czarną tapenadą (pasta z czarnych oliwek)	80g (60g, 20g)	7	ser typu włoskiego plastry z czarną tapenadą (pasta z czarnych oliwek)	120g (80g, 20g)	7	ser typu włoskiego plastry	80g (60g, 20g)	7
pasta z tuńczyka z koperkiem na odtłuszczonym majonezie	60g	3,4,7	pasta z tuńczyka z koperkiem na odtłuszczonym majonezie	60g	3,4,7	pasta z tuńczyka z koperkiem na odtłuszczonym majonezie	60g	3,4,7	pasta z tuńczyka z koperkiem na odtłuszczonym majonezie	60g	3,4,7	pasta z tuńczyka z koperkiem na odtłuszczonym majonezie	60g	3,4,7	
PN	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7
energia (kcal)	2 196			2 180			2 210			2 216			2 225		
białko (g)	97,2			97,2			94,4			100,5			100,3		
tluszcze ogółem (g)	57			57,6			58,9			57,7			58,9		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	18,8			18,7			18,8			19,1			18,9		
węglowodany ogółem (g)	329,6			330,2			344,6			329,9			340,4		
mono i disacharydy (g)	58,5			59,5			52,3			58,5			59,8		
błonnik (g)	30,8			30,6			45,3			30,8			41,5		
sód	2296			3201,1			3392,8			2473,5			3358,9		

NIEDZIELA 23.06.2024		JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC										caterina			
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY	
S N I A D A N I E	inka	200ml	1,7	inka	200ml	1,7	inka	200ml	1,7	inka	200ml	1,7	inka	200ml	1,7
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek zielony	30g		plasty buraka gotowanego z pietruszką	30g		ogórek zielony	30g		plasty buraka gotowanego z pietruszką	30g		plasty buraka gotowanego z pietruszką	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
białka parówkowa z wody	120g		białka parówkowa z wody	120g		białka parówkowa z wody	120g		białka parówkowa z wody	120g		białka parówkowa z wody	120g		
jaja na twardo ze słodkim paprykowym sosem jogurtowym	150g (100g,5 0g)	3,7	jaja na miękko ze słodkim paprykowym sosem jogurtowym	150g (100g,5 0g)	3,7	jaja na twardo ze słodkim paprykowym sosem jogurtowym	150g (100g,5 0g)	3,7	jaja na miękko ze słodkim paprykowym sosem jogurtowym	150g (100g,5 0g)	3,7	jaja na miękko ze słodkim paprykowym sosem jogurtowym	150g (100g,5 0g)	3,7	
25	ciasto drożdżowe	100g	1,7	ciasto drożdżowe	100g	1,7	ciasto drożdżowe b/c	100g	1,7	ciasto drożdżowe	150g	1,7	ciasto drożdżowe	100g	1,7
O B I A D	rosół z makaronem	300g	9,1	rosół z makaronem	300g	9,1	rosół z makaronem ryżowym	300g	9,1	rosół z makaronem	300g	9,1	bulion warzywny z makaronem	300g	9,1
	zraz wołowy w sosie kremowym (wołowina, oregano, ogórek kiszony bez skórki, bulion warzywny, pietruszka nać, mąka pszenna)	200g (150g, 50g)	1	zraz wołowy w sosie kremowym (wołowina, oregano, ogórek kiszony bez skórki, bulion warzywny, pietruszka nać, mąka pszenna)	200g (150g, 50g)	1	zraz wołowy w sosie kremowym (wołowina, oregano, ogórek kiszony bez skórki, bulion warzywny, pietruszka nać, mąka pszenna razowa)	200g (150g, 50g)	1	zraz wołowy w sosie kremowym (wołowina, oregano, ogórek kiszony bez skórki, bulion warzywny, pietruszka nać, mąka pszenna)	200g (150g, 50g)	1	zraz wołowy w sosie kremowym (wołowina, oregano, ogórek kiszony bez skórki, bulion warzywny, pietruszka nać, mąka pszenna)	200g (150g, 50g)	1
	puree ziemniaki i seler z rozmarynem	200g (70:30)	9	puree ziemniaki i seler z rozmarynem	200g (70:30)	9	ziemniaki z wody	200g	9	puree ziemniaki i seler z rozmarynem	200g (70:30)	9	puree ziemniaki i seler z rozmarynem	200g (70:30)	9
	tarta marchewka z jabłkiem	120g		tarta marchewka z jabłkiem	120g		tarta marchewka z jabłkiem	120g		tarta marchewka z jabłkiem	120g		tarta marchewka z jabłkiem	120g	
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		
papryka żółta	30g		pasta z cukinii z tymiankiem	30g		papryka żółta	30g		pasta z cukinii z tymiankiem	30g		pasta z cukinii z tymiankiem	30g		
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		
serek grani z rozmarynem	60g	7	serek grani z rozmarynem	60g	7	serek grani z rozmarynem	60g	7	serek grani z rozmarynem	60g	7	serek grani z rozmarynem	60g	7	
wegańskie plastry kanapkowe	60g	6	wegańskie plastry kanapkowe	60g	6	wegańskie plastry kanapkowe	60g	6	wegańskie plastry kanapkowe	60g	6	wegańskie plastry kanapkowe	60g	6	
PM	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7
energia (kcal)	2 067		2 045		2 080		2 110		2 096			2 096			
białko (g)	105,8		105,6		103		111,2		108,7			108,7			
tluszcz ogółem (g)	62,4		62,9		64,3		64,3		64,2			64,2			
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	24,6		24,5		24,6		24,8		24,7			24,7			
węglowodany ogółem (g)	276		275,5		291		277,3		287,3			287,3			
mono i disacharydy (g)	56,9		47,2		51,7		57,4		58,7			58,7			
błonnik (g)	26,2		25,6		40,8		26,7		37,4			37,4			
sód	1166,8		2074,3		2263,6		1368		2253,4			2253,4			

PONIEDZIAŁEK 24.06.2024		JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC										catering				
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY		
S N I A D A N I E	plátky kukurydziane	80g	1	plátky kukurydziane	80g	1	plátky owsiane	80g	1	plátky owsiane	80g	1	plátky kukurydziane	80g	1	
	mleko 1,5%	200ml	7	mleko 1,5%	200ml	7	mleko 1,5%	200ml	7	mleko 1,5%	200ml	7	mleko 1,5%	200ml	7	
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1	
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		
	ogórek zielony	30g		oliwki czarne połówki	30g		ogórek zielony	30g		oliwki czarne połówki	30g		oliwki czarne połówki	30g		
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		
ser żółty	60g	7	ser żółty odtłuszczony	60g	7	ser żółty	60g	7	ser żółty	60g	7	ser żółty odtłuszczony	60g	7		
E	szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g		
2S							mandarynka	100g		mandarynka	100g					
O B I A D	krem pomidorowy z bazylią	300g	1,9	krem pomidorowy z bazylią	300g	1,9	krem pomidorowy z bazylią	300g	1,9	krem pomidorowy z bazylią	300g	1,9	krem pomidorowy z bazylią	300g	1,9	
	gulasz z indyka duszony w sosie własnym (mięso z udźca indyka, olej, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, soso sojowy, bulion warzywny, mąka pszenna)	250g (200g,5 0g)	1,6	gulasz z indyka duszony w sosie własnym (mięso z udźca indyka, olej, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, soso sojowy, bulion warzywny, mąka pszenna)	250g (200g,5 0g)	1,6	gulasz z indyka duszony w sosie własnym (mięso z udźca indyka, olej, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, soso sojowy, bulion warzywny, mąka pszenna)	250g (200g,5 0g)	1,6	gulasz z indyka duszony w sosie własnym (mięso z udźca indyka, olej, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, soso sojowy, bulion warzywny, mąka pszenna)	250g (200g,5 0g)	1,6	gulasz z indyka duszony w sosie własnym (mięso z udźca indyka, olej, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, soso sojowy, bulion warzywny, mąka pszenna)	250g (200g,5 0g)	1,6	
	kasza pęczak	150g		kasza pęczak	150g		kasza pęczak	150g		kasza pęczak	150g		kasza pęczak	150g		
	surówka z czerwonej kapusty	120g		marchewka baby z wody	120g		surówka z czerwonej kapusty	120g		surówka z czerwonej kapusty	120g		marchewka baby z wody	120g		
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1	
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	
K O L A C J A	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		
	papryka żółta	30g		pasta z cukinii z tymiankiem	30g		papryka żółta	30g		pasta z cukinii z tymiankiem	30g		pasta z cukinii z tymiankiem	30g		
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		
	pasta z szynki drobiowej	80g		pasta z szynki drobiowej	80g		pasta z szynki drobiowej	80g		pasta z szynki drobiowej	80g		pasta z szynki drobiowej	80g		
	twaróg półtłusty plastry	60g	7	twaróg półtłusty plastry	60g	7	twaróg półtłusty plastry	60g	7	twaróg półtłusty plastry	60g	7	twaróg półtłusty plastry	60g	7	
	PN	kefir	200g	7	kefir	200g	7	kefir	200g	7	kefir	200g	7	kefir	200g	7
	energia (kcal)	2 191		2 175		2 244		2 251		2 220						
	białko (g)	113,2		113		114,8		120,9		116,1						
tluszcz ogółem (g)	69,7		70,1		75,5		74,2		71,5							
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	34,9		34,7		35,5		35,7		35							
węglowodany ogółem (g)	280,9		281,8		293,4		279,3		292,3							
mono i disacharydy (g)	59,9		55,9		55,7		59,5		53,8							
błonnik (g)	27,4		26,6		43,7		29,6		38,5							
sód	2828,5		3756,5		2 996,30		2100,8		3915,1							

WTOREK 25.06.2024		JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC										ecatering			
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY	
S N I A D A N I E	plátky kukurydziane	80g	1	plátky kukurydziane	80g	1	plátky owsiane	80g	1	plátky owsiane	80g	1	plátky kukurydziane	80g	1
	mleko 1,5%	200ml	7	mleko 1,5%	200ml	7	mleko 1,5%	200ml	7	mleko 1,5%	200ml	7	mleko 1,5%	200ml	7
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek zielony	30g		plastry gotowanej marchewki z pietruszką zieloną	30g		ogórek zielony	30g		plastry gotowanej marchewki z pietruszką zieloną	30g		plastry gotowanej marchewki z pietruszką zieloną	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
hummus buraczkowy	60g	6,1	hummus buraczkowy	60g	6,1	hummus buraczkowy	60g	6,1	hummus buraczkowy	60g	6,1	hummus buraczkowy	60g	6,1	
ser caprese	80g	7	ser caprese	80g	7	ser caprese	80g	7	ser caprese	80g	7	ser caprese	80g	7	
zS						jabłko, ciastko zbożowe	150g, 50g	1,3, 7	jabłko, ciastko zbożowe	150g, 50g	1,3, 7				
O B I D A	krem z białych szparagów (białe szparagi, ziemniaki, seler)	300g	9,1	krem z białych szparagów (białe szparagi, ziemniaki, seler)	300g	9,1	krem z białych szparagów (białe szparagi, ziemniaki, seler)	300g	9,1	krem z białych szparagów (białe szparagi, ziemniaki, seler)	300g	9,1	krem z białych szparagów (białe szparagi, ziemniaki, seler)	300g	9,1
	duszona polędwica wieprzowa w sosie z warzywami (cukinia, pietruszka)	(150g,50g,50g)		duszona polędwica wieprzowa w sosie z warzywami (cukinia, pietruszka)	(150g,50g,50g)		duszona polędwica wieprzowa w sosie z warzywami (cukinia, pietruszka)	(150g,50g,50g)		duszona polędwica wieprzowa w sosie z warzywami (cukinia, pietruszka)	(150g,50g,50g)		duszona polędwica wieprzowa w sosie z warzywami (cukinia, pietruszka)	(150g,50g,50g)	
	młode ziemniaki z wody	200g		młode ziemniaki z wody	200g		młode ziemniaki z wody	200g		młode ziemniaki z wody	200g		młode ziemniaki z wody	200g	
	marchew tarta z zieloną pietruszką	100g		marchew tarta z zieloną pietruszką	100g		marchew tarta z zieloną pietruszką	100g		marchew tarta z zieloną pietruszką	100g		marchew tarta z zieloną pietruszką	100g	
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
K O L I C J A	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	papryka konserwowa	30g		pasta z cukinii	30g		papryka konserwowa	30g		pasta z cukinii	30g		pasta z cukinii	30g	
A J P	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	serek kanapkowy z bazylią	80g	7	serek kanapkowy z bazylią	80g	7	serek kanapkowy z bazylią	80g	7	serek kanapkowy z bazylią	80g	7	serek kanapkowy z bazylią	80g	7
	sałatka z ryżem, ananasem, selerem, tuńczykiem z wody i ogórkiem kiszonym	250g	4,9	sałatka z ryżem, ananasem, selerem, tuńczykiem z wody i ogórkiem kiszonym	250g	4,9	sałatka z ryżem brązowym, ananasem, selerem, tuńczykiem z wody i ogórkiem kiszonym	250g	4,9	sałatka z ryżem, ananasem, selerem, tuńczykiem z wody i ogórkiem kiszonym	250g	4,9	sałatka z ryżem, ananasem, selerem, tuńczykiem z wody i ogórkiem kiszonym	250g	4,9
P N	jogurt naturalny	100g	7	jogurt naturalny	100g	7	jogurt naturalny	100g	7	jogurt naturalny	100g	7	jogurt naturalny	100g	7
energia (kcal)	2262		2242		2354		2356		2295						
białko (g)	115,1		115		116,9		121,6		118,4						
tluszcz ogółem (g)	65,6		66,2		71,9		70,3		67,5						
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	24,4		24,2		25		25,1		24,4						
węglowodany ogółem (g)	310,4		310		332,1		318,2		322,1						
mono i disacharydy (g)	48		49		50,4		48,5		51,2						
błonnik (g)	30,3		30		48,1		33,9		41,4						
sól	2327,6		2325,4		2497,7		1505,1		3405,2						

SRODA 26.06.2024		JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC								catering		
PODSTAWOWA		ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY		
S N I A D A N I E	platk kukurydziane	80g	1	platk kukurydziane	80g	1	platk owsiane	80g	1	platk kukurydziane	80g	1
	mleko 1,5%	200ml	7	mleko 1,5%	200ml	7	mleko 1,5%	200ml	7	mleko 1,5%	200ml	7
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek zielony	30g		marchew w plasterkach gotowana	30g		ogórek zielony	30g		marchew w plasterkach gotowana	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
i	szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g	
E	jajko na twardo	60g	3	jajko na miękko	60g	3	jajko na twardo	60g	3	jajko na miękko	60g	3
28							jabłko	150g		jabłko	200g	
O B I A D	zupa kalafiorowa z ryżem (marchew, pietruszka, seler, kalafior, ryż biały)	300g	9,1	zupa kalafiorowa z ryżem (marchew, pietruszka, seler, kalafior, ryż biały)	300g	9,1	zupa kalafiorowa z ryżem (marchew, pietruszka, seler, kalafior, ryż biały)	300g	9,1	zupa kalafiorowa z ryżem (marchew, pietruszka, seler, kalafior, ryż biały)	300g	9,1
	gulasz drobiowy duszony z marchewką (filet z kurczaka, olej, bulion warzywny, passata pomidorowa, oregano, mąka pszenna)	200g	1	gulasz drobiowy duszony z marchewką (filet z kurczaka, olej, bulion warzywny, passata pomidorowa, oregano, mąka pszenna)	200g	1	gulasz drobiowy duszony z marchewką (filet z kurczaka, olej, bulion warzywny, passata pomidorowa, oregano, mąka pszenna)	200g	1	gulasz drobiowy duszony z marchewką (filet z kurczaka, olej, bulion warzywny, passata pomidorowa, oregano, mąka pszenna)	200g	1
	kopytka	150g	1,3	kopytka	150g	1,3	kopytka	150g	1,3	kopytka	150g	1,3
	ogórek kiszony	120g		ogórek kiszony bez skórki	120g		ogórek kiszony	120g		ogórek kiszony bez skórki	120g	
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
K O L A C J A P N	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidorki koktajlowe półowki	60g		pomidorki koktajlowe półowki	60g		pomidorki koktajlowe półowki	60g		pomidorki koktajlowe półowki	60g	
	papryka konserwowa czerwona	30g		past z pieczonego buraka	30g		papryka konserwowa czerwona	30g		past z pieczonego buraka	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	past twardogowa z jogurtem naturalnym i pietruszką	80g	7	past twardogowa z jogurtem naturalnym i pietruszką	80g	7	past twardogowa z jogurtem naturalnym i pietruszką	80g	7	past twardogowa z jogurtem naturalnym i pietruszką	80g	7
	kielbasa parówkowa z wody	60g		kielbasa parówkowa z wody	60g		kielbasa parówkowa z wody	60g		kielbasa parówkowa z wody	60g	
P	serek homogenizowany	100g	7	serek homogenizowany	100g	7	serek homogenizowany	100g	7	serek homogenizowany	100g	7
energia (kcal)	2243		2227		2290		2337		2236			
białko (g)	117,7		117,8		118,3		125,7		119,4			
tluszcze ogółem (g)	65,9		66,1		71,8		70,5		67,1			
kwasy tluszczowe 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 27.06.2024		JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC										catering	
PODSTAWOWA		ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY			
S N I A D A N I E	plátky kukurydziane	80g	1	plátky kukurydziane	80g	1	plátky owsiane	80g	1	plátky kukurydziane	80g	1	
	mleko 1,5%	200ml	7	mleko 1,5%	200ml	7	mleko 1,5%	200ml	7	mleko 1,5%	200ml	7	
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	120g	1	
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		
	rzodkiewka	30g		burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną	30g		rzodkiewka	30g		burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną	30g		
zś	kielki słonecznika	10g		kielki słonecznika	10g		kielki słonecznika	10g		kielki słonecznika	10g		
	szynka kanapkowa drobiowa	80g		szynka kanapkowa drobiowa	80g		szynka kanapkowa drobiowa	80g		szynka kanapkowa drobiowa	80g		
	serek kanapkowy koperkowy	60g	7	serek kanapkowy koperkowy	60g	7	serek kanapkowy koperkowy	60g	7	serek kanapkowy koperkowy	60g	7	
							mandarynka, ciastko owsiane pełnoziarniste	100g, 50g	1,3, 7	mandarynka, ciastko owsiane	100g, 50g	1,3, 7	
O B I A D	zupa szpinakowa	300g	9,1	zupa szpinakowa	300g	9,1	zupa szpinakowa	300g	9,1	zupa szpinakowa	300g	9,1	
	pieczony kotlet drobiowy mielony w sosie ziołowym (jaja, mięso drobiowe, mąka pszenna)	200g (150g,5 0g)	1,3	pieczony kotlet drobiowy mielony w sosie ziołowym (jaja, mięso drobiowe, mąka pszenna)	200g (150g,5 0g)	1,3	pieczony kotlet drobiowy mielony w sosie ziołowym (jaja, mięso drobiowe, mąka pszenna)	200g (150g,5 0g)	1,3	pieczony kotlet drobiowy mielony w sosie ziołowym (jaja, mięso drobiowe, mąka pszenna)	200g (150g,5 0g)	1,3	
	ryż basmati	150g		ryż basmati	150g		ryż basmati	150g		ryż basmati	150g		
	biała kapusta z olejem rzepakowym	120g		marchewka baby gotowana	120g		biała kapusta z olejem rzepakowym	120g		marchewka baby gotowana	120g		
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		
K O L A C J A	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		
	ogórek	30g		ogórek	30g		ogórek	30g		ogórek	30g		
	sałata frezyska czerwona	10g		sałata frezyska czerwona	10g		sałata frezyska czerwona	10g		sałata frezyska czerwona	10g		
	sałatka makaronowa z serem typu włoskiego i kwiatami cukinii	150g	1,3, 7	sałatka makaronowa z serem typu włoskiego i kwiatami cukinii	150g	1,3, 7	sałatka makaronowa z serem typu włoskiego i kwiatami cukinii	150g	1,3, 7	sałatka makaronowa z serem typu włoskiego i kwiatami cukinii	150g	1,3, 7	
	kremowa pasta z topatki z pietruszką (odtłuszczony majonez, topatka pieczona, pietruszka)	100g (30g,60 g,10g)	3	kremowa pasta z topatki z pietruszką (odtłuszczony majonez, topatka pieczona, pietruszka)	100g (30g,60 g,10g)	3	kremowa pasta z topatki z pietruszką (odtłuszczony majonez, topatka pieczona, pietruszka)	100g (30g,60 g,10g)	3	kremowa pasta z topatki z pietruszką (odtłuszczony majonez, topatka pieczona, pietruszka)	100g (30g,60 g,10g)	3	
	ogórek	30g		ogórek	30g		ogórek	30g		ogórek	30g		
	ogórek	30g		ogórek	30g		ogórek	30g		ogórek	30g		
P N	jogurt naturalny	100g	7	jogurt naturalny	100g	7	jogurt naturalny	100g	7	jogurt naturalny	100g	7	
energia (kcal)	2 193		2 177		2 246		2 259		2 227				
białko (g)	107,5		106,7		109,1		115,7		110,6				
tłuszcze ogółem (g)	74,3		74,9		80,1		79,1		76,2				
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26,2		26,1		26,8		27,4		26,3				
węglowodany ogółem (g)	278,5		280,6		291		276,8		291				
mono i disacharydy (g)	49,8		52,6		43,7		49,8		51,7				
błonnik (g)	28		29		44,3		29,7		39,6				
sól	1750,9		2725,3		1918,8		830,9		2835,1				

PIĄTEK 28.06.2024		JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC										catering			
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY	
S N I A D N I E	plátky kukurydziane	80g	1	plátky kukurydziane	80g	1	plátky owsiane	80g	1	plátky owsiane	80g	1	plátky kukurydziane	80g	1
	mleko 1,5%	200ml	7	mleko 1,5%	200ml	7	mleko 1,5%	200ml	7	mleko 1,5%	200ml	7	mleko 1,5%	200ml	7
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
A N I E	papryka żółta	30g		marchewka baby z wody	30g		papryka żółta	30g		marchewka baby z wody	30g		marchewka baby z wody	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	serek wiejski z koperkiem	60g	7	serek wiejski z koperkiem	60g	7	serek wiejski z koperkiem	60g	7	serek wiejski z koperkiem	60g	7	serek wiejski z koperkiem	60g	7
E	połędwica drobiowa	60g		połędwica drobiowa	60g		połędwica drobiowa	60g		połędwica drobiowa	80g		połędwica drobiowa	60g	
28							banan zielony	150g	7	banan	150g	7			
O B I D A	zupa marchewkowa z kurkumą (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, dynia)	300g	9,1	zupa marchewkowa z kurkumą (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, dynia)	300g	9,1	zupa marchewkowa z kurkumą (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, dynia)	300g	9,1	zupa marchewkowa z kurkumą (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, dynia)	300g	9,1	zupa marchewkowa z kurkumą (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, dynia)	300g	9,1
	kotlet rybny pieczony w sosie koperkowym (miruna, mąka pszenna, jaja, koper)	200g	1,3, 4	kotlet rybny pieczony w sosie koperkowym (miruna, mąka pszenna, jaja, koper)	200g	1,3, 4	kotlet rybny pieczony w sosie koperkowym (miruna, mąka pszenna, jaja, koper)	200g	1,3, 4	kotlet rybny pieczony w sosie koperkowym (miruna, mąka pszenna, jaja, koper)	200g	1,3, 4	kotlet rybny pieczony w sosie koperkowym (miruna, mąka pszenna, jaja, koper)	200g	1,3, 4
	puree z ziemniaka	200g		puree z ziemniaka i kalafiora	200g (70:30)		ziemniaki z wody	200g		puree z ziemniaka i kalafiora	200g (70:30)		puree z ziemniaka i kalafiora	200g (70:30)	
	fasolka szparagowa z wody	120g		fasolka szparagowa z wody	120g		fasolka szparagowa z wody	120g		fasolka szparagowa z wody	120g		fasolka szparagowa z wody	120g	
K O L A C J A P N	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	ogórek zielony	60g		ogórek zielony	60g		ogórek zielony	60g		ogórek zielony	60g		ogórek zielony	60g	
	sałata zielona	30g		sałata zielona	30g		sałata zielona	30g		sałata zielona	30g		sałata zielona	30g	
	ogórek zielony	30g		ogórek zielony	30g		ogórek zielony	30g		ogórek zielony	30g		ogórek zielony	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	serek homogenizowany śmietankowy	60g	7	serek homogenizowany śmietankowy	60g	7	serek homogenizowany śmietankowy	60g	7	serek homogenizowany śmietankowy	80g	7	serek homogenizowany śmietankowy	60g	7
	naleśnik z szynką kanapkową wieprzową, żółty ser	100g	1,3, 7	naleśnik z szynką kanapkową wieprzową, żółty ser	100g	1,3, 7	naleśnik z szynką kanapkową wieprzową, żółty ser	100g	1,3, 7	naleśnik z szynką kanapkową wieprzową, żółty ser	100g	1,3, 7	naleśnik z szynką kanapkową wieprzową, żółty ser	100g	1,3, 7
	mozzarella	100g	7	mozzarella	100g	7	mozzarella	100g	7	mozzarella	100g	7	mozzarella	100g	7
P	maślanka	150ml	7	maślanka	150ml	7	maślanka	150ml	7	maślanka	150ml	7	maślanka	150ml	7
energia (kcal)		2 125		2 130		2 287		2 296		2 153		2 153			
białko (g)		107,7		108		110,4		116,9		110,7		110,7			
tłuszcze ogółem (g)		60,3		60,8		66,4		64,8		62,2		62,2			
kwasy tłuszczowe nasycone (g)		25		24,9		25,8		26		25,1		25,1			
węglowodany ogółem (g)		298,3		304,1		337,1		323		309,1		309,1			
mono i disacharydy (g)		42,9		50,7		48,5		54,6		54,2		54,2			
błonnik (g)		34		33,8		51,3		36,7		44,6		44,6			
sól		2658,2		3609,6		2826,8		1851,8		3721,1		3721,1			

SOBOTA 29.06.2024		JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC										locaterino			
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY	
S N I A D A N I E	plátky kukurydziane	80g	1	plátky kukurydziane	80g	1	plátky owsiane	80g	1	plátky owsiane	80g	1	plátky kukurydziane	80g	1
	mleko 1,5%	200ml	7	mleko 1,5%	200ml	7	mleko 1,5%	200ml	7	mleko 1,5%	200ml	7	mleko 1,5%	200ml	7
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	tapienada z czarnych oliwek kielki słonecznika	30g 10g		tapienada z czarnych oliwek kielki słonecznika	30g 10g		tapienada z czarnych oliwek kielki słonecznika	30g 10g		tapienada z czarnych oliwek kielki słonecznika	30g 10g		tapienada z czarnych oliwek kielki słonecznika	30g 10g	
i pasta twarogowa na jogurcie z koperkiem	100g	7	pasta twarogowa na jogurcie z koperkiem	100g	7	pasta twarogowa na jogurcie z koperkiem	100g	7	pasta twarogowa na jogurcie z koperkiem	100g	7	pasta twarogowa na jogurcie z koperkiem	100g	7	
E	szynka wiejska gotowana	60g		szynka wiejska gotowana	60g		szynka wiejska gotowana	60g		szynka wiejska gotowana	80g		szynka wiejska gotowana	60g	
zS							ciastko owsiane	50g	1,3, 7	ciastko owsiane	50g	1,3, 7			
O B I A D	zupa jarzynowa (marchew, pietruszka, seler, ziemniak, fasolka zielona)	300g	9,1	zupa jarzynowa (marchew, pietruszka, seler, ziemniak, fasolka zielona)	300g	9,1	zupa jarzynowa (marchew, pietruszka, seler, ziemniak, fasolka zielona)	300g	9,1	zupa jarzynowa (marchew, pietruszka, seler, ziemniak, fasolka zielona)	300g	9,1	zupa jarzynowa (marchew, pietruszka, seler, ziemniak, fasolka zielona)	300g	9,1
	makaron z wegańskim, warzywnym sosie pomidorowym (makaron rurki, passata pomidorowa, cukinia, tofu naturalne)	350g	1,3, 6,7	makaron z wegańskim, warzywnym sosie pomidorowym (makaron rurki, passata pomidorowa, cukinia, tofu naturalne)	350g	1,3, 6,7	makaron z wegańskim, warzywnym sosie pomidorowym (makaron razowy rurki, passata pomidorowa, cukinia, tofu naturalne)	350g	1,3, 6,7	makaron z wegańskim, warzywnym sosie pomidorowym (makaron rurki, passata pomidorowa, cukinia, tofu naturalne)	350g	1,3, 6,7	makaron z wegańskim, warzywnym sosie pomidorowym (makaron rurki, passata pomidorowa, cukinia, tofu naturalne)	350g	1,3, 6,7
	surówka z czerwonej kapusty	120g		burak tarty z olejem rzepakowym i pietruszką	120g		surówka z czerwonej kapusty	120g		surówka z czerwonej kapusty	120g		burak tarty z olejem rzepakowym i pietruszką	120g	
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
K O L A C J A P N	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek zielony	30g		pasta z marchewki z pietruszką	30g		ogórek zielony	30g		pasta z marchewki z pietruszką	30g		pasta z marchewki z pietruszką	30g	
	roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g	
	pasta z makreli w sosie własnym z ogórkiem kiszonym bez skórki	100g	4	pasta z makreli w sosie własnym z ogórkiem kiszonym bez skórki	100g	4	pasta z makreli w sosie własnym z ogórkiem kiszonym bez skórki	100g	4	pasta z makreli w sosie własnym z ogórkiem kiszonym bez skórki	100g	4	pasta z makreli w sosie własnym z ogórkiem kiszonym bez skórki	100g	4
twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7	
P N	jogurt naturalny	180g	7	jogurt naturalny	180g	7	jogurt naturalny	180g	7	jogurt naturalny	180g	7	jogurt naturalny	180g	7
energia (kcal)	2 108		2 097		2 268		2 254		2 136		2 136		2 136		
białko (g)	108,3		108,2		112,5		115,3		111,3		111,3		111,3		
tłuszcze ogółem (g)	60,9		61,5		72,6		70,8		62,8		62,8		62,8		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	19,5		19,4		20,1		20,1		19,6		19,6		19,6		
węglowodany ogółem (g)	287,9		289,9		309,3		294,3		298,6		298,6		298,6		
mono i disacharydy (g)	41,9		45,9		40,9		37		33,2		33,2		33,2		
błonnik (g)	26,6		26,2		43,5		29		37,3		37,3		37,3		
sód	2961,4		3887		3128,5		2031,7		4024,3		4024,3		4024,3		

NIEDZIELA 30.06.2024		JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC										catering	
PODSTAWOWA		ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY			
S N I A D A N I E	plátky kukurydziane	80g	1	plátky kukurydziane	80g	1	plátky owsiane	80g	1	plátky kukurydziane	80g	1	
	mleko 1,5%	200ml	7	mleko 1,5%	200ml	7	mleko 1,5%	200ml	7	mleko 1,5%	200ml	7	
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	1	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	120g	1	
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	
	ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		
A N I E	mięsa salata (rukola, roszponka, sałata zielona)	10g		mięsa salata (rukola, roszponka, sałata zielona)	10g		mięsa salata (rukola, roszponka, sałata zielona)	10g		mięsa salata (rukola, roszponka, sałata zielona)	10g		
	czerwona fritata z pieca z cukinią i botwinką	100g	3,7	czerwona fritata z pieca z cukinią i botwinką	100g	3,7	czerwona fritata z pieca z cukinią i botwinką	100g	3,7	czerwona fritata z pieca z cukinią i botwinką	100g	3,7	
	szynka wieprzowa parzona	80g		szynka wieprzowa parzona	80g		szynka wieprzowa parzona	80g		szynka wieprzowa parzona	80g		
zS							jabłko	150g		jabłko	150g		
O B I A D	rosół z makaronem	300g	9,1	rosół z makaronem	300g	9,1	rosół z makaronem ryżowym	300g	9,1	rosół z makaronem	300g	9,1	
	schab duszony ze szparagami w kremowym sosie (schab bez kości, bulion warzywny, kurkuma, sos sojowy, szparagi zielone, koper, olej, mąka pszenna)	150g (100g,5 0g)	1,6	schab duszony ze szparagami w kremowym sosie (schab bez kości, bulion warzywny, kurkuma, sos sojowy, szparagi zielone, koper, olej, mąka pszenna)	150g (100g,5 0g)	1,6	schab duszony ze szparagami w kremowym sosie (schab bez kości, bulion warzywny, kurkuma, sos sojowy, szparagi zielone, koper, olej, mąka pszenna razowa)	150g (100g,5 0g)	1,6	schab duszony ze szparagami w kremowym sosie (schab bez kości, bulion warzywny, kurkuma, sos sojowy, szparagi zielone, koper, olej, mąka pszenna)	150g (100g,5 0g)	1,6	
	mięta ziemniaki z wody	200g		mięta ziemniaki z wody	200g		mięta ziemniaki z wody	200g		mięta ziemniaki z wody	200g		
	kapusta kiszona z marchewką i olejem rzepakowym	120g		marchew tarta z olejem rzepakowym	120g		kapusta kiszona z marchewką i olejem rzepakowym	120g		marchew tarta z olejem rzepakowym	120g		
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		
K O L A C J A P N	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	120g	1	
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	
	ogórek kiszony	60g		ogórek kiszony bez skórki	60g		ogórek kiszony	60g		ogórek kiszony bez skórki	60g		
	papryka zielona	30g		sałata masłowa	30g		papryka zielona	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		
	sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		
	twaróg półtłusty plastry	100g	7	twaróg półtłusty plastry	100g	7	twaróg półtłusty plastry	100g	7	twaróg półtłusty plastry	100g	7	
	szynka drobiowa w galarecie	100g	7,9	szynka drobiowa w galarecie	100g	7,9	szynka drobiowa w galarecie	100g	7,9	szynka drobiowa w galarecie	100g	7,9	
dżem niskosłodzony bezpestkowy	50g		dżem niskosłodzony bezpestkowy	50g		dżem niskosłodzony bezpestkowy	50g		dżem niskosłodzony bezpestkowy	50g			
maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7		
energia (kcal)	2 179		2 172		2 272		2 278		2 201				
białko (g)	108,5		108,4		110,2		116,9		111,4				
tłuszcze ogółem (g)	54		54,5		60,2		58,4		55,8				
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	22,8		22,7		23,5		23,5		22,9				
węglowodany ogółem (g)	341,9		345,5		363,6		349,8		350,4				
mono i disacharydy (g)	38,6		41,2		41		37,7		39,4				
błonnik (g)	33,1		33		50,9		36,8		42,6				
sód	2533		2975,8		2703,1		1639,2		3574,9				