



Wykaz alergenów w posiłkach

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

SUBSTANCJE LUB PRODUKTY POWODUJĄCE ALERGIE LUB REAKCJE NIETOLERANCJI

NUMER ALERGENU	NAZWA ALERGENU
1	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

PODSTAWOWA	MIĘSIĘCZNY	LATWOSTRAWNA	MIĘSIĘCZNY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	MIĘSIĘCZNY	BOGATOBIALKOWA	MIĘSIĘCZNY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM STANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ZŁĄDKOWEGO	MIĘSIĘCZNY
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		burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną 30g		ogórek zielony 30g		burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną 30g		burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną 30g	
miks sałat (sałata strzypiasta, roszponka, czerwone radicchio) 10g		miks sałat (sałata strzypiasta, roszponka, czerwone radicchio) 10g		miks sałat (sałata strzypiasta, roszponka, czerwone radicchio) 10g		miks sałat (sałata strzypiasta, roszponka, czerwone radicchio) 10g		miks sałat (sałata strzypiasta, roszponka, czerwone radicchio) 10g	
serek kanapkowy bazyliowy 80g	7	serek kanapkowy bazyliowy 80g	7	serek kanapkowy bazyliowy 80g	7	serek kanapkowy bazyliowy 80g	7	serek kanapkowy bazyliowy 80g	7
szynka drobiowa gotowana 60g		szynka drobiowa gotowana 60g		szynka drobiowa gotowana 60g		szynka drobiowa gotowana 60g		szynka drobiowa gotowana 60g	
zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami (bulion warzywny, włoścyszna, cukinia, ziemniaki) 300g	9	zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami (bulion warzywny, włoścyszna, cukinia, ziemniaki) 300g	9	zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami (bulion warzywny, włoścyszna, cukinia, ziemniaki) 300g	9	zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami (bulion warzywny, włoścyszna, cukinia, ziemniaki) 300g	9	zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami (bulion warzywny, włoścyszna, cukinia, ziemniaki) 300g	9
zrazik drobiowy duszony w sosie koperkowym (mięso mielone, bulion warzywny, koper, mąka pszenna, marchew) 200g (150g,50g)	1	zrazik drobiowy duszony w sosie koperkowym (mięso mielone, bulion warzywny, koper, mąka pszenna, marchew) 200g (150g,50g)	1	zrazik drobiowy duszony w sosie koperkowym (mięso mielone, bulion warzywny, koper, mąka pszenna, marchew) 200g (150g,50g)	1	zrazik drobiowy duszony w sosie koperkowym (mięso mielone, bulion warzywny, koper, mąka pszenna, marchew) 200g (150g,50g)	1	zrazik drobiowy duszony w sosie koperkowym (mięso mielone, bulion warzywny, koper, mąka pszenna, marchew) 200g (150g,50g)	1
kasza jagłana 150g	1	kasza jagłana 150g	1	kasza jagłana 150g	1	kasza jagłana 150g	1	kasza jagłana 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		marchewka tarta 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
rzodkiewka 60g		pomidor 60g		rzodkiewka 60g		pomidor 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		pasta z młodej marchewki z czarnuszką zmieloną 30g	
sałata zielona masłowa 10g		sałata zielona masłowa 10g		sałata zielona masłowa 10g		sałata zielona masłowa 10g		sałata zielona masłowa 10g	
twaróg plastry 60g	7	twaróg plastry 60g	7	twaróg plastry 60g	7	twaróg plastry 60g	7	twaróg plastry 60g	7
pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka) 100g (70g, 20g,5g,5g)	3.4	pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka) 100g (70g, 20g,5g,5g)	3.4	pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka) 100g (70g, 20g,5g,5g)	3.4	pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka) 100g (70g, 20g,5g,5g)	3.4	pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka) 100g (70g, 20g,5g,5g)	3.4
maślanka 150ml	7	maślanka 150ml	7	maślanka 150ml	7	maślanka 150ml	7	maślanka 150ml	7
energia (kcal)	2 143	2 213	2 287	2 294	2 279				
białko (g)	124	135,1	138	144,1	139,5				
tluszcz ogółem (g)	50,2	53,5	59	57,7	55,1				
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	18	18,1	18,8	19	18,2				
węglowodany ogółem (g)	310,1	313,2	325,1	310,4	328,3				
mono i disacharydy (g)	58,9	56,2	56,8	57,9	56,3				
błonnik (g)	35,1	35,1	53,8	39,2	49,9				
sód	2033,9	2978,3	2229,2	1310	3198,8				

ŚRODA 3.07.2024

JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC



PODSTAWOWA	ALERGEN	LATWOSTRAWNA	ALERGEN	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGEN	BOGATOBIALKOWA	ALERGEN	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGEN
płatki kukurydziane 80g	1	płatki kukurydziane 80g	1	płatki owsiane 80g	1	płatki owsiane 80g	1	płatki 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 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	
krem kanapkowy z papryką 80g	7	krem kanapkowy śmietankowy 80g	7	krem kanapkowy z papryką 80g	7	krem kanapkowy z papryką 80g	7	krem kanapkowy śmietankowy 80g	7
kietbasa żywiecka 60g		kietbasa żywiecka 60g		kietbasa żywiecka 60g		kietbasa żywiecka 60g		kietbasa żywiecka 60g	
25				sok pomidorowy 200ml		sok pomidorowy 200ml			
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	krupnik z kaszą jęczmienną 300g	9.1
pierogi z borówką gotowane 250g	1.3,7	pierogi z borówką gotowane 250g	1.3,7	pierogi z borówką gotowane 250g	1.3,7	pierogi z borówką gotowane 250g	1.3,7	pierogi z borówką gotowane 250g	1.3,7
jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7
truskawki 50g		mus truskawkowy bez pestek 50g		truskawki 50g		truskawki 50g		mus truskawkowy bez pestek 50g	
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 zielony 30g		burak plastry 30g		ogórek zielony 30g		burak plastry 30g		burak plastry 30g	
sałata zielona masłowa 10g		sałata zielona masłowa 10g		sałata zielona masłowa 10g		sałata zielona masłowa 10g		sałata zielona masłowa 10g	
ser żółty 80g	7	ser żółty 80g	7	ser żółty 80g	7	ser żółty 80g	7	ser żółty 80g	7
sałatka jarzynowa z kurczakiem gotowanym (kurczak gotowany, ziemniak, pietruszka, seler, ogórek kiszony, majonez, natka pietruszki) 200g (50g,50g, 30g,30g,20g, .10g,10g)	3,9	sałatka jarzynowa z kurczakiem gotowanym (kurczak gotowany, ziemniak, pietruszka, seler, ogórek kiszony, majonez odtuszczoney, natka pietruszki) 200g (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) 200g (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) 200g (50g,50g, 30g,30g,20g, .10g,10g)	3,9	sałatka jarzynowa z szynką z kurczaka (szynka parzona, ziemniak, pietruszka, seler, ogórek kiszony, majonez odtuszczoney, natka pietruszki) 200g (50g,50g, 30g,30g,20g, .10g,10g)	3,9
kefir 150ml	7	kefir 150ml	7	kefir 150ml	7	kefir 150ml	7	kefir 150ml	7
energia (kcal)	2 289	2 273	2 342	2 338	2 317				
białko (g)	138,3	137,3	138,1	145,5	138,3				
tłuszcze ogółem (g)	65,3	65,9	71,3	69,5	67,2				
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	30,5	30,3	31,1	31,1	30,5				
węglowodany ogółem (g)	304,3	304,9	315,4	300,9	315				
mono i disacharydy (g)	58,8	57,7	55,9	59,1	61				
błonnik (g)	37,5	37,3	54,5	40g	48,2				
sód	2497,6	3402,7	3050,7	2256,3	3560,5				

CZWARTEK 4.07.2024

JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC



PODSTAWOWA	ALERGEN	LATWOSTRAWNA	ALERGEN	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGEN	BOGATOBIALKOWA	ALERGEN	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGEN
płatki kukurydziane 80g	1	płatki kukurydziane 80g	1	płatki owsiane 80g	1	płatki owsiane 80g	1	płatki 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	
jajko na twardo 60g	3	jajko na miękko 60g	3	jajko na twardo 60g	3	jajko na twardo 60g	3	jajko na miękko 60g	3
szynka wieprzowa tostowa 60g		szynka wieprzowa tostowa 60g		szynka wieprzowa tostowa 60g		szynka wieprzowa tostowa 60g		szynka wieprzowa tostowa 60g	
				jabłko 150g		jabłko 150g			
zupa z fasolki (marchew, botwinka, fasolka szparagowa) 300g	9	zupa z fasolki (marchew, botwinka, fasolka szparagowa) 300g	9	zupa z fasolki (marchew, botwinka, fasolka szparagowa) 300g	9	zupa z fasolki (marchew, botwinka, fasolka szparagowa) 300g	9	zupa z fasolki (marchew, botwinka, fasolka szparagowa) 300g	9
filet z kurczaka duszony w sosie pietruszkowym 200g	1	filet z kurczaka duszony w sosie pietruszkowym 200g	1	filet z kurczaka duszony w sosie pietruszkowym 200g	1	filet z kurczaka duszony w sosie pietruszkowym 200g	1	filet z kurczaka duszony 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	seler duszony z jabłkiem 120g	9	surówka z selera i jabłka 120g	9	seler duszony z jabłkiem 120g	9	seler duszony z jabłkiem 120g	9
herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml	
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 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	
kiełbasa drobiowa z wody 80g		kiełbasa drobiowa z wody 80g		kiełbasa drobiowa z wody 80g		kiełbasa drobiowa z wody 80g		kiełbasa drobiowa z wody 80g	
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
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	
białko (g)		117,5		117,3		119,2		126,3	
tłuszcze ogółem (g)		62,5		63		68,8		67,1	
kwasy tłuszczowe nasycone (g)		25,5		25,3		26,1		26,1	
węglowodany ogółem (g)		284,7		284,2		306,4		292,1	
mono i disacharydy (g)		51,6		52,6		54		50,7	
błonnik (g)		30,5		29,9		48,3		34,3	
sód		2333,3		3 240,80		2503,4		1441,3	
								3 419,90	

PIĄTEK 5.07.2024		JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC										caterina	
PODSTAWOWA		ALERGEN	LATWOSTRAWNA	ALERGEN	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGEN	BOGATOBIALKOWA	ALERGEN	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGEN	ALERGEN		
	płatki kukurydziane 80g	1	płatki kukurydziane 80g	1	płatki owsiane 80g	1	płatki owsiane 80g	1	płatki 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			
S	herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml				
N	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1			
A	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7			
S	pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g				
N	ogórek zielony 30g		marchewka baby z wody 30g		ogórek zielony 30g		marchewka baby z wody 30g		marchewka baby z wody 30g				
E	sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g				
	serek wiejski z koperkiem 100g	7	serek wiejski z koperkiem 100g	7	serek wiejski z koperkiem 100g	7	serek wiejski z koperkiem 100g	7	serek wiejski z koperkiem 100g	7			
	szynka wieprzowa parzona 60g		szynka wieprzowa parzona 60g		szynka wieprzowa parzona 60g		szynka wieprzowa parzona 60g		szynka wieprzowa parzona 60g				
zS					sok pomidorowy 150ml		sok pomidorowy 150ml						
	zupa pietruszkowa z ziemniakami (marchew, pietruszka, seler, ziemniak, fasolka zielona) 300g	9	zupa pietruszkowa z ziemniakami (marchew, pietruszka, seler, ziemniak, fasolka zielona) 300g	9	zupa pietruszkowa z ziemniakami (marchew, pietruszka, seler, ziemniak, fasolka zielona) 300g	9	zupa pietruszkowa z ziemniakami (marchew, pietruszka, seler, ziemniak, fasolka zielona) 300g	9	zupa pietruszkowa z ziemniakami (marchew, pietruszka, seler, ziemniak, fasolka zielona) 300g	9			
O	duszony kotlet z miruny (jaja, mintaj, mąka pszenna, mleko) 200g	1,3,4,7	duszony kotlet z miruny (jaja, mintaj, mąka pszenna, mleko) 200g	1,3,4,7	duszony kotlet z miruny (jaja, mintaj, mąka pszenna, mleko) 200g	1,3,4,7	duszony kotlet z miruny (jaja, mintaj, mąka pszenna, mleko) 200g	1,3,4,7	duszony kotlet z miruny (jaja, mintaj, mąka pszenna, mleko) 200g	1,3,4,7			
A	ryż jaśminowy 150g		ryż jaśminowy 150g		ryż jaśminowy 150g		ryż jaśminowy 150g		ryż jaśminowy 150g				
B	warzywa duszone w ziołach (cukinia, pomidor, marchew) 200g (70g,70g,60g)		warzywa duszone w ziołach (cukinia, pomidor, marchew) 200g (70g,70g,60g)		warzywa duszone w ziołach (cukinia, pomidor, marchew) 200g (70g,70g,60g)		warzywa duszone w ziołach (cukinia, pomidor, marchew) 200g (70g,70g,60g)		warzywa duszone w ziołach (cukinia, pomidor, marchew) 200g (70g,70g,60g)				
	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				
K	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1			
O	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7			
A	pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g				
L	rzodkiewki 30g		pasta z cukinii z kolendrą 30g		rzodkiewki 30g		pasta z cukinii z kolendrą 30g		pasta z cukinii z kolendrą 30g				
J	kiełki słonecznika 10g		kiełki słonecznika 10g		kiełki słonecznika 10g		kiełki słonecznika 10g		kiełki słonecznika 10g				
A	naleśnik z twarogiem i dżemem 150g (50g, 70g, 30g)	1,3,7	naleśnik z twarogiem i dżemem bez pestek 150g (50g, 70g, 30g)	1,3,7	naleśnik razowy z twarogiem i dżemem bez cukru 150g (50g, 70g, 30g)	1,3,7	naleśnik z twarogiem i dżemem 150g (50g, 70g, 30g)	1,3,7	naleśnik z twarogiem i dżemem bez pestek 150g (50g, 70g, 30g)	1,3,7			
P	krakowska sucha 60g		krakowska sucha 60g		krakowska sucha 60g		krakowska sucha 60g		krakowska sucha 60g				
N	jogurt naturalny 150ml	7	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 6.07.2024

JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC



PODSTAWOWA	ALERGEN	LATWOSTRAWNA	ALERGEN	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGEN	BOGATOBIALKOWA	ALERGEN	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGEN		
kakao	200ml	7	kakao	200ml	7	kakao	200ml	7	inka	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 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		plastry parzonej cukinii	30g		ogórek zielony	30g		plastry parzonej cukinii	30g	
sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g	
serek wiejski naturalny	80g	7	serek wiejski naturalny	80g	7	serek wiejski naturalny	80g	7	serek wiejski naturalny	80g	7
połudwica sopocka	60g		połudwica sopocka	60g		połudwica sopocka	60g		połudwica sopocka	60g	
chąłka	100g	1,3,7	chąłka	100g	1,3,7	chąłka b/c	100g	1,3,7	chąłka	100g	1,3,7
zupa ziemniaczana (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, ziemniak, botwina)	300g	9	zupa ziemniaczana (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, ziemniak, botwina)	300g	9	zupa ziemniaczana (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, ziemniak, botwina)	300g	9	zupa ziemniaczana (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, ziemniak, botwina)	300g	9
dużony gulasz warzywny z tofu naturalnym (cukinia, tofu, marchew, pietruszka nać)	300g	1,3,6,7	dużony gulasz warzywny z tofu naturalnym (cukinia, tofu, marchew, pietruszka nać)	300g	1,3,6,7	dużony gulasz warzywny z tofu naturalnym (cukinia, tofu, marchew, pietruszka nać)	300g	1,3,6,7	dużony gulasz warzywny z tofu naturalnym (cukinia, tofu, marchew, pietruszka nać)	300g	1,3,6,7
kasza bulgur	150g	1	kasza bulgur	150g	1	kasza bulgur	150g	1	kasza bulgur	150g	1
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	100g	1
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	
oliwki czarne półtłuste	30g		oliwki czarne półtłuste	30g		oliwki czarne półtłuste	30g		pieczony burak plasty	30g	
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 odtłuszczony	60g	7
kurczak (gotowany) w galarecie	60g		kurczak (gotowany) w galarecie	60g		kurczak (gotowany) w galarecie	60g		kurczak (gotowany) w galarecie	60g	
kefir	150g	7	kefir	150g	7	kefir	150g	7	kefir	150g	7
energia (kcal)	2 136		2 106		2 219		2 217		2 192		
białko (g)	99,6		99,2		98,4		104,5		103,8		
tluszcz 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 7.07.2024		JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC						catering			
PODSTAWOWA	ALERGEN	LATWOSTRAWNA	ALERGEN	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGEN	BOGATOBIALKOWA	ALERGEN	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGEN		
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	
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
ogórek zielony	30g		plastry buraka gotowanego z pietruszką	30g		ogórek zielony	30g		plastry buraka gotowanego z pietruszką	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
pieś z indyka gotowana	60g		pieś z indyka gotowana	60g		pieś z indyka gotowana	60g		pieś z indyka gotowana	60g	
jaja na twardo w sosie jogurtowym	150g (100, 50g)	3,7	jaja na twardo w sosie jogurtowym	150g (100, 50g)	3,7	jaja na twardo w sosie jogurtowym	150g (100, 50g)	3,7	jaja na twardo w sosie jogurtowym	150g (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	100g	1,3,7
rosół z makaronem	300g	9,1	rosół z makaronem	300g	9,1	rosół z makaronem ryżowym	300g	9,1	bulion warzywny z makaronem	300g	9,1
łopatka wieprzowa pieczona w rękawie w sosie własnym	150g (100g,50g)	1	łopatka wieprzowa pieczona w rękawie w sosie własnym	150g (100g,50g)	1	łopatka wieprzowa pieczona w rękawie w sosie własnym	150g (100g,50g)	1	łopatka wieprzowa pieczona w rękawie w sosie własnym	150g (100g,50g)	1
ziemniak pieczony	200g		ziemniak pieczony	200g		ziemniak pieczony	200g		ziemniak pieczony	200g	
surówka z białej rzodkwi	120g		marchewka baby	120g		surówka z białej rzodkwi	120g		marchewka baby	120g	
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	120g	1	pieczywo graham	120g	1
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
papryka żółta	30g		pasta z cukinii z tymiankiem	30g		papryka żółta	30g		pasta z cukinii z tymiankiem	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
mozzarella z pesto bazylowym	100g (80g, 20g)	7	mozzarella z pastą pietruszkową	100g (80g, 20g)	7	mozzarella z pesto bazylowym	100g (80g, 20g)	7	mozzarella z pastą pietruszkową	100g (80g, 20g)	7
pasta rybna (szprotka w sosie pomidorowym, natka pietruszki)	60g	4	pasta rybna (szprotka w sosie pomidorowym, natka pietruszki)	60g	4	pasta rybna (szprotka w sosie pomidorowym, natka pietruszki)	60g	4	pasta rybna (szprotka w sosie pomidorowym, natka pietruszki)	60g	4
maślanka	150g	7	maślanka	150g	7	maślanka	150g	7	maślanka	150g	7
energia (kcal)	2 144		2 123		2 216		2 228		2 226		
białko (g)	108,4		108,2		107,1		114,2		112,8		
tluszcz ogółem (g)	74,1		74,6		77,6		76,4g		77,5		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	32,1		31,9		32,8		33,1		32,8		
węglowodany ogółem (g)	265,8		265,3		290,3		276,1		284,9		
mono i disacharydy (g)	56		57		51,3		58,1		58,8		
błonnik (g)	21,5		20,9		36,4		22,3		32,1		
sód	2064,4		2971,9		3189		2237,6		3157,5		

PONIEDZIAŁEK 8.07.2024		JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC						caterina	
PODSTAWOWA	ALERGEN	LATWOSTRAWNA	ALERGEN	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGEN	BOGATOBIALKOWA	ALERGEN	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGEN
płatki kukurydziane 80g	1	płatki kukurydziane 80g	1	płatki owsiane 80g	1	płatki owsiane 80g	1	płatki 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	nieczynne pszenne 100g	1	nieczynne razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7
tomat 60g		tomat 60g		tomat 60g		tomat 60g		tomat 60g	
ogórek zielony 30g		marchew w plastkach gotowana 30g		ogórek zielony 30g		marchew w plastkach gotowana 30g		marchew w plastkach gotowana 30g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
szynka drobiowa kanapkowa 60g		szynka drobiowa kanapkowa 60g		szynka drobiowa kanapkowa 60g		szynka drobiowa kanapkowa 60g		szynka drobiowa kanapkowa 60g	
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
zupa jarzynowa z młodych warzyw (bulion warzywny, botwinka, brokuł, szparagi, cukinia, ziemniak, seler) 300g	9	zupa jarzynowa z młodych warzyw (bulion warzywny, botwinka, brokuł, szparagi, cukinia, ziemniak, seler) 300g	9	zupa jarzynowa z młodych warzyw (bulion warzywny, botwinka, brokuł, szparagi, cukinia, ziemniak, seler) 300g	9	zupa jarzynowa z młodych warzyw (bulion warzywny, botwinka, brokuł, szparagi, cukinia, ziemniak, seler) 300g	9	zupa jarzynowa z młodych warzyw (bulion warzywny, botwinka, brokuł, szparagi, cukinia, ziemniak, seler) 300g	9
duszona rolada z kurczaka z nadzieniem bazyliowym w sosie własnym 200g (150g,50g)	1	duszona rolada z kurczaka z nadzieniem bazyliowym w sosie własnym 200g (150g,50g)	1	duszona rolada z kurczaka z nadzieniem bazyliowym w sosie własnym 200g (150g,50g)	1	duszona rolada z kurczaka z nadzieniem bazyliowym w sosie własnym 200g (150g,50g)	1	duszona rolada z kurczaka z nadzieniem bazyliowym w sosie własnym 200g (150g,50g)	1
ziemniak gotowany 200g		ziemniak gotowany 200g		ziemniak gotowany 200g		ziemniak gotowany 200g		ziemniak gotowany 200g	
mizeria na jogurcie 100g (80g, 20g)	7	mizeria na jogurcie 100g (80g, 20g)	7	mizeria na jogurcie 100g (80g, 20g)	7	mizeria na jogurcie 100g (80g, 20g)	7	mizeria na jogurcie 100g (80g, 20g)	7
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
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto 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	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
twaróg półtłusty w plastrach 100g	7	twaróg półtłusty w plastrach 100g	7	twaróg półtłusty w plastrach 100g	7	twaróg półtłusty w plastrach 100g	7	twaróg półtłusty w plastrach 100g	7
polędwica sopocka 60g		polędwica sopocka 60g		polędwica sopocka 60g		polędwica sopocka 60g		polędwica sopocka 60g	
jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7
energia (kcal)	2 281	2 259	2 262	2 360	2 199				
białko (g)	99,7	99,5	101,3	107,9	102,5				
tłuszcz ogółem (g)	71,1	71,6	72,2	76,2	67,8				
kwas tłuszczowy nasycony (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				
sól	2019,3	2926,8	2189,3	1125,1	3105,8				

WTOREK 9.07.2024			JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC			caterina			
PODSTAWOWA	ALERGEN	LATWOSTRAWNA	ALERGEN	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGEN	BOGATOBIALKOWA	ALERGEN	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGEN
płatki kukurydziane 80g	1	płatki kukurydziane 80g	1	płatki owsiane 80g	1	płatki owsiane 80g	1	płatki 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 plastrach z pietruszką zieloną 30g		ogórek konserwowy 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	
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
**				jabłko 150g		jabłko 150g			
zupa z marchwii i ziemniaków (bulion warzywny, marchew, ziemniaki, seler, pietruszka, ziola prowansalskie, nać pietruszki) 300g	9	zupa z marchwii i ziemniaków (bulion warzywny, marchew, ziemniaki, seler, pietruszka, ziola prowansalskie, nać pietruszki) 300g	9	zupa z marchwii i ziemniaków (bulion warzywny, marchew, ziemniaki, seler, pietruszka, ziola prowansalskie, nać pietruszki) 300g	9	zupa z marchwii i ziemniaków (bulion warzywny, marchew, ziemniaki, seler, pietruszka, ziola prowansalskie, nać pietruszki) 300g	9	zupa z marchwii i ziemniaków (bulion warzywny, marchew, ziemniaki, seler, pietruszka, ziola prowansalskie, nać pietruszki) 300g	9
pieczeń rzymska w sosie koperkowym (topatka mielona, jajo, przyprawy) 200g (150g, 50g)	3	pieczeń rzymska w sosie koperkowym (topatka mielona, jajo, przyprawy) 200g (150g, 50g)	3	pieczeń rzymska w sosie koperkowym (topatka mielona, jajo, przyprawy) 200g (150g, 50g)	3	pieczeń rzymska w sosie koperkowym (topatka mielona, jajo, przyprawy) 200g (150g, 50g)	3	pieczeń rzymska w sosie koperkowym (topatka mielona, jajo, przyprawy) 200g (150g, 50g)	3
kasza gryczana 200g	1	kasza jęczmienna 200g	1	kasza gryczana 200g	1	kasza jęczmienna 200g	1	kasza jęczmienna 200g	1
kapusta kiszona z marchewką 120g		kapusta kiszona z wody 120g		kapusta kiszona z marchewką 120g		kapusta kiszona z wody 120g		kapusta kiszona 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
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
ogórek zielony z czarnuszką zmieloną 30g		pastą z cukinii z czarnuszką zmieloną 30g		ogórek zielony z czarnuszką zmieloną 30g		pastą z cukinii z czarnuszką zmieloną 30g		pastą z cukinii z czarnuszką zmieloną 30g	
roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g	
ser caprese w plastrach 80g	7	ser caprese w plastrach 80g	7	ser caprese w plastrach 80g	7	ser caprese w plastrach 80g	7	ser caprese w plastrach 80g	7
pastą z czerwonej fasoli z pietruszką 80g		pastą z czerwonej fasoli z pietruszką 80g		pastą z czerwonej fasoli z pietruszką 80g		pastą z czerwonej fasoli z pietruszką 80g		pastą z czerwonej fasoli z pietruszką 80g	
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	
białko (g)		112		112		112,5		120,9	
tluszcz ogółem (g)		75,4		76		80,5		80,5	
kwasy tłuszczowe nasycone (g)		22,2		22,1		22,7		23,2	
węglowodany ogółem (g)		291,3		291,9		304,9		298,2	
mono i disacharydy (g)		58,5		59,6		50,9		57,1	
błonnik (g)		32,6		32,4		50		35,9	
sód		3487,6		3460,7		3657,7		2682,6	
								2 247	
								113,9	
								76,2	
								22,1	
								295,7	
								50,4	
								43,8	
								4571,8	

ŚRODA 10.07.2024

JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC



PODSTAWOWA	ALERGEN	LATWOSTRAWNA	ALERGEN	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGEN	BOGATOBIALKOWA	ALERGEN	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGEN
płatki kukurydziane 80g	1	płatki kukurydziane 80g	1	płatki owsiane 80g	1	płatki owsiane 80g	1	płatki 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		plastry pieczonego buraka 30g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
serek kanapkowy śmietankowy 60g	7	serek kanapkowy śmietankowy 60g	7	serek kanapkowy śmietankowy 60g	7	serek kanapkowy śmietankowy 60g	7	serek kanapkowy śmietankowy 60g	7
szynka drobiowa parzona 80g		szynka drobiowa parzona 80g		szynka drobiowa parzona 80g		szynka drobiowa parzona 80g		szynka drobiowa parzona 80g	
25				ciastko zbożowe pełnoziarniste 50g	1,3,7	ciastko zbożowe 50g	1,3,7		
krupnik (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, ziemniak, jaska jęczmienna) 300g	9,1	krupnik (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, ziemniak, jaska jęczmienna) 300g	9,1	krupnik (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, ziemniak, jaska jęczmienna) 300g	9,1	krupnik (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, ziemniak, jaska jęczmienna) 300g	9,1	krupnik (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, ziemniak, jaska jęczmienna) 300g	9,1
gulasz drobiowy (gotowane mięso z indyka, marchew, ziola) 250g		gulasz drobiowy (gotowane mięso z indyka, marchew, ziola) 250g		gulasz drobiowy (gotowane mięso z indyka, marchew, ziola) 250g		gulasz drobiowy (gotowane mięso z indyka, marchew, ziola) 250g		gulasz drobiowy (gotowane mięso z indyka, marchew, ziola) 250g	
kopytka (ziemniaki, mąka, olej) 100g	1	kopytka (ziemniaki, mąka, olej) 100g	1	kopytka (ziemniaki, mąka razowa, olej) 100g	1	kopytka (ziemniaki, mąka, olej) 100g	1	kopytka (ziemniaki, mąka, olej) 100g	1
surówka z białej kapusty z marchewką 120g		młoda marchewka z wody 120g		surówka z białej kapusty z marchewką 120g		młoda marchewka z wody 120g		młoda marchewka 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
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
ogórek zielony 30g		pasta z marchewki z pietruszką 30g		ogórek zielony 30g		pasta z marchewki z pietruszką 30g		pasta z marchewki z pietruszką 30g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
parówka wieprzowa z wody 120g		parówka wieprzowa z wody 120g		parówka wieprzowa z wody 120g		parówka wieprzowa z wody 120g		parówka wieprzowa z wody 120g	
ser żółty morski 60g	7	ser żółty morski 60g	7	ser żółty morski 60g	7	ser żółty morski 60g	7	ser żółty morski 60g	7
PN jogurt naturalny pitny 150g	7	jogurt naturalny pitny 150g	7	jogurt naturalny pitny 150g	7	jogurt naturalny pitny 150g	7	jogurt naturalny pitny 150g	7
energia (kcal)	2 295		2 279		2 254		2 301		2 212
białko (g)	104,3		104,3		107,4		116		107,2
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 11.07.2024			JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC			catering		
ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGOTOBIAŁKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY
S N A D N I E	<p>płatki kukurydziane 80g 1</p> <p>mleko 1,5% 200ml 7</p> <p>herbata czarna 250ml</p> <p>pieczywo pszenno-żytnie 100g 1</p> <p>masto extra 10g 7</p> <p>pomidor 60g</p> <p>ogórek kiszony 30g</p> <p>kietki stonecznika 10g</p> <p>fritata z pieca z cukinią (jaja, cukinia) 200g 3</p> <p>szynka drobiowa gotowana 80g</p>	<p>płatki kukurydziane 80g 1</p> <p>mleko 1,5% 200ml 7</p> <p>herbata czarna 250ml</p> <p>pieczywo pszenne 100g 1</p> <p>masto extra 10g 7</p> <p>pomidor 60g</p> <p>ogórek kiszony bez skórki 30g</p> <p>kietki stonecznika 10g</p> <p>fritata z pieca z cukinią (jaja, cukinia) 200g 3</p> <p>szynka drobiowa gotowana 80g</p>	<p>płatki owsiane 80g 1</p> <p>mleko 1,5% 200ml 7</p> <p>herbata czarna 250ml</p> <p>pieczywo razowe 120g 1</p> <p>masto extra 10g 7</p> <p>pomidor 60g</p> <p>ogórek kiszony 30g</p> <p>kietki stonecznika 10g</p> <p>fritata z pieca z cukinią (jaja, cukinia) 200g 3</p> <p>szynka drobiowa gotowana 80g</p>	<p>płatki owsiane 80g 1</p> <p>mleko 1,5% 200ml 7</p> <p>herbata czarna 250ml</p> <p>pieczywo pszenno-żytnie 100g 1</p> <p>masto extra 10g 7</p> <p>pomidor 60g</p> <p>ogórek kiszony bez skórki 30g</p> <p>kietki stonecznika 10g</p> <p>fritata z pieca z cukinią (jaja, cukinia) 200g 3</p> <p>szynka drobiowa gotowana 80g</p>	<p>płatki kukurydziane 80g 1</p> <p>mleko 1,5% 200ml 7</p> <p>herbata czarna 250ml</p> <p>pieczywo graham 120g 1</p> <p>masto extra 10g 7</p> <p>pomidor 60g</p> <p>ogórek kiszony bez skórki 30g</p> <p>kietki stonecznika 10g</p> <p>fritata z pieca z cukinią (jaja, cukinia) 200g 3</p> <p>szynka drobiowa gotowana 80g</p>			
25			jabłko 150g		jabłko 150g			
O B A O	<p>zupa kalafiorowa ziemniakami (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, kalafior, ziemniaki) 300g 9</p> <p>stek wieprzowy duszony w sosie warzywnym (marchew, cukinia) 200g (150g, 50g)</p> <p>kasza jęczmienna 200g 1</p> <p>zielona fasolka z wody 120g</p> <p>herbata owocowa 250ml</p>	<p>zupa kalafiorowa ziemniakami (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, kalafior, ziemniaki) 300g 9</p> <p>stek wieprzowy duszony w sosie warzywnym (marchew, cukinia) 200g (150g, 50g)</p> <p>kasza jęczmienna 200g 1</p> <p>zielona fasolka z wody 120g</p> <p>herbata owocowa 250ml</p>	<p>zupa kalafiorowa ziemniakami (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, kalafior, ziemniaki) 300g 9</p> <p>stek wieprzowy duszony w sosie warzywnym (marchew, cukinia) 200g (150g, 50g)</p> <p>kasza jęczmienna 200g 1</p> <p>zielona fasolka z wody 120g</p> <p>herbata owocowa 250ml</p>	<p>zupa kalafiorowa ziemniakami (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, kalafior, ziemniaki) 300g 9</p> <p>stek wieprzowy duszony w sosie warzywnym (marchew, cukinia) 200g (150g, 50g)</p> <p>kasza jęczmienna 200g 1</p> <p>zielona fasolka z wody 120g</p> <p>herbata owocowa 250ml</p>	<p>zupa kalafiorowa ziemniakami (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, kalafior, ziemniaki) 300g 9</p> <p>stek wieprzowy duszony w sosie warzywnym (marchew, cukinia) 200g (150g, 50g)</p> <p>kasza jęczmienna 200g 1</p> <p>zielona fasolka z wody 120g</p> <p>herbata owocowa 250ml</p>			
K O L A C J A	<p>herbata czarna 250ml</p> <p>pieczywo pszenno-żytnie 100g 1</p> <p>masto extra 10g 7</p> <p>pomidor 60g</p> <p>ogórek kiszony 30g</p> <p>rukola 10g</p> <p>szynka z wieprzowa z kotta 60g</p> <p>zapiekanka ziemniaczana z mozzarellą i szpinakiem (ziemniaki, twaróg, jaja, masło, pietruszka, oregano, szpinak) 200g 3.7</p>	<p>herbata czarna 250ml</p> <p>pieczywo pszenne 100g 1</p> <p>masto extra 10g 7</p> <p>pomidor 60g</p> <p>ogórek kiszony bez skórki 30g</p> <p>rukola 10g</p> <p>szynka z wieprzowa z kotta 60g 3</p> <p>zapiekanka ziemniaczana z mozzarellą i szpinakiem (ziemniaki, twaróg, jaja, masło, pietruszka, oregano, szpinak) 200g 3.7</p>	<p>herbata czarna 250ml</p> <p>pieczywo razowe 120g 1</p> <p>masto extra 10g 7</p> <p>pomidor 60g</p> <p>ogórek kiszony 30g</p> <p>rukola 10g</p> <p>szynka z wieprzowa z kotta 60g 3</p> <p>zapiekanka ziemniaczana z mozzarellą i szpinakiem (ziemniaki, twaróg, jaja, masło, pietruszka, oregano, szpinak) 200g 3.7</p>	<p>herbata czarna 250ml</p> <p>pieczywo pszenno-żytnie 100g 1</p> <p>masto extra 10g 7</p> <p>pomidor 60g</p> <p>ogórek kiszony bez skórki 30g</p> <p>rukola 10g</p> <p>szynka z wieprzowa z kotta 60g 3</p> <p>zapiekanka ziemniaczana z mozzarellą i szpinakiem (ziemniaki, twaróg, jaja, masło, pietruszka, oregano, szpinak) 200g 3.7</p>	<p>herbata czarna 250ml</p> <p>pieczywo graham 120g 1</p> <p>masto extra 10g 7</p> <p>pomidor 60g</p> <p>ogórek kiszony bez skórki 30g</p> <p>rukola 10g</p> <p>szynka z wieprzowa z kotta 60g 3</p> <p>zapiekanka ziemniaczana z mozzarellą i szpinakiem (ziemniaki, twaróg, jaja, masło, pietruszka, oregano, szpinak) 200g 3.7</p>			
P N	<p>serek homogenizowany 130g 7</p>	<p>serek homogenizowany 130g 7</p>	<p>serek homogenizowany 130g 7</p>	<p>serek homogenizowany 130g 7</p>	<p>serek homogenizowany 130g 7</p>			
	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			
	biłomnik (g) 26,1	25,9	43,9	29,3	37,8			
	sód 1369,5	2274,6	1888,2	799,7	2453,7			

PIĄTEK 12.07.2024			JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC			caterina				
ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WEGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGOTEBIAŁKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY		
S	płatki kukurydziane 80g mleko 1,5% 200ml herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g papryka żółta 30g miks sałat (sałata strzypiasta, roszponka, czerwone radicchio) 10g mozzarella kulki z zielonym pesto 60g domowa szynka wieprzowa 60g	1 7 7 1 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 sałat (sałata strzypiasta, roszponka, czerwone radicchio) 10g mozzarella kulki 60g domowa szynka wieprzowa 60g	1 7 7 1 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 sałat (sałata strzypiasta, roszponka, czerwone radicchio) 10g mozzarella kulki z zielonym pesto 60g domowa szynka wieprzowa 60g	1 7 7 1 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 sałat (sałata strzypiasta, roszponka, czerwone radicchio) 10g mozzarella kulki z zielonym pesto 80g domowa szynka wieprzowa 80g	1 7 7 1 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 sałat (sałata strzypiasta, roszponka, czerwone radicchio) 10g mozzarella kulki 60g domowa szynka wieprzowa 60g	1 7 7 1 7 7 7 7 7
25										
O	zupa młodej marchwii z pesto pietruszkowym (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, pietruszka nać) 300g kotlet z dorsza duszony w sosie bazyliowym (dorsz, bazylija, mąka ziemniaczana, olej) 200g ziemniaki pieczone 200g kapusta czerwona 120g herbata owocowa 250ml	9 4 4 4 4	zupa młodej marchwii z pesto pietruszkowym (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, pietruszka nać) 300g kotlet z dorsza duszony w sosie bazyliowym (dorsz, bazylija, mąka ziemniaczana, olej) 200g ziemniaki pieczone 200g tarty burak 120g herbata owocowa 250ml	9 4 4 4 4	zupa młodej marchwii z pesto pietruszkowym (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, pietruszka nać) 300g kotlet z dorsza duszony w sosie bazyliowym (dorsz, bazylija, mąka ziemniaczana, olej) 200g ziemniaki pieczone 200g tarty burak 120g herbata owocowa 250ml	9 4 4 4 4	zupa młodej marchwii z pesto pietruszkowym (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, pietruszka nać) 300g kotlet z dorsza duszony w sosie bazyliowym (dorsz, bazylija, mąka ziemniaczana, olej) 200g ziemniaki pieczone 200g tarty burak 120g herbata owocowa 250ml	9 4 4 4 4	zupa młodej marchwii z pesto pietruszkowym (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, pietruszka nać) 300g kotlet z dorsza duszony w sosie bazyliowym (dorsz, bazylija, mąka ziemniaczana, olej) 200g ziemniaki pieczone 200g tarty burak 120g herbata owocowa 250ml	9 4 4 4 4
K	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g ogórek zielony 30g sałata zielona 10g wegańskie plastry mięsne 60g parowany pancake z kremowym nadzieniem truskawkowym (mąka pszenna, jaja, mleko, twaróg półtłusty, jogurt naturalny, truskawki) 150g	1 7 7 7 6 6 1.3.7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 100g masło extra 10g pomidor 60g pasta z pieczonej dyni 30g sałata zielona 10g wegańskie plastry mięsne 60g parowany pancake z kremowym nadzieniem truskawkowym (mąka pszenna, jaja, mleko, twaróg półtłusty, jogurt naturalny, truskawki) 150g	1 7 7 7 6 6 1.3.7	herbata czarna 250ml pieczywo razowe 120g masło extra 10g pomidor 60g ogórek zielony 30g sałata zielona 10g wegańskie plastry mięsne 60g parowany pancake z kremowym nadzieniem truskawkowym (mąka pszenna, jaja, mleko, twaróg półtłusty, jogurt naturalny, truskawki) 150g	1 7 7 7 6 6 1.3.7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g pasta z pieczonej dyni 30g sałata zielona 10g wegańskie plastry mięsne 60g parowany pancake z kremowym nadzieniem truskawkowym (mąka pszenna, jaja, mleko, twaróg półtłusty, jogurt naturalny, truskawki) 150g	1 7 7 7 6 6 1.3.7	herbata czarna 250ml pieczywo graham 120g masło extra 10g pomidor 60g pasta z pieczonej dyni 30g sałata zielona 10g wegańskie plastry mięsne 60g parowany pancake z kremowym nadzieniem truskawkowym (mąka pszenna, jaja, mleko, twaróg półtłusty, jogurt naturalny, truskawki) 150g	1 7 7 7 6 6 1.3.7
P	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7
	energia (kcal) 2 127 białko (g) 95,3 tłuszcze ogółem (g) 67,8 kwasy tłuszczowe nasycone (g) 20,7 węglowodany ogółem (g) 305,4 mono i disacharydy (g) 51,8 błonnik (g) 38,8 sód 1907,3		2 196 95,1 69,3 20,6 304,9 52,8 38,1 2814,8		2 199 95,5 68,2 21,1 322,2 47,5 55 2423,8		2 191 102,5 69 21,4 308,1 54,2 40,9 1472,4		2 166 98,2 69,6 20,8 316,8 53,7 49,9 2993,9	

SOBOTA 13.07.2024

JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC



PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIALKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY
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
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
ogórek zielony 30g		plastry 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	
serek kanapkowy z koperkiem 80g	7	serek kanapkowy z koperkiem 80g	7	serek kanapkowy z koperkiem 80g	7	serek kanapkowy z koperkiem 80g	7	serek kanapkowy z koperkiem 80g	7
2# chałka 100g	1,3,7	chałka 100g	1,3,7	chałka b/c 100g	1,3,7	chałka 100g	1,3,7	chałka 100g	1,3,7
zupa brokułowa ziemniakami (marchew, pietruszka, seler, brokult, ziemniaki) 300g	9	zupa kalafiorowa ziemniakami (marchew, pietruszka, seler, kalafior, ziemniaki) 300g	9	zupa kalafiorowa ziemniakami (marchew, pietruszka, seler, kalafior, ziemniaki) 300g	9	zupa kalafiorowa ziemniakami (marchew, pietruszka, seler, kalafior, ziemniaki) 300g	9	zupa kalafiorowa ziemniakami (marchew, pietruszka, seler, kalafior, ziemniaki) 300g	9
pieczony ryż z warzywami po chińsku (ryż, pietruszka, cukinia, pomidor, tofu naturalne, bazylija, oregano, płatki drożdżowe, masło) 300g	6	pieczony ryż z warzywami po chińsku (ryż, pietruszka, cukinia, pomidor, tofu naturalne, bazylija, oregano, płatki drożdżowe, masło) 300g	6	pieczony ryż z warzywami po chińsku (ryż brązowy, pietruszka, cukinia, pomidor, tofu naturalne, bazylija, oregano, płatki drożdżowe, masło) 300g	6	pieczony ryż z warzywami po chińsku (ryż, pietruszka, cukinia, pomidor, tofu naturalne, bazylija, oregano, płatki drożdżowe, masło) 300g	6	pieczony ryż z warzywami po chińsku (ryż, pietruszka, cukinia, pomidor, tofu naturalne, bazylija, oregano, płatki drożdżowe, masło) 300g	6
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	
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
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
ogórek zielony 30g		pasta z 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 żółty 80g	7	ser żółty odtłuszczony 80g	7	ser żółty 80g	7	ser żółty 80g	7	ser żółty odtłuszczony 80g	7
schab w galarecie 80g		schab w galarecie 80g		schab w galarecie 80g		schab w galarecie 80g		schab w galarecie 80g	
PN kefir 150ml	7	kefir 150ml	7	kefir 150ml	7	kefir 150ml	7	kefir 150ml	7
energia (kcal)	2 143		2 213		2 287		2 294		2 279
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
sól	2033,9		2978,3		2229,2		1310		3198,8

NIEDZIELA 14.07.2024			JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC			catering		
ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY
PODSTAWOWA	LATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	BOGATOBIALKOWA	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO				
inka 200ml	inka 200ml	inka 200ml	inka 200ml	inka 200ml	inka 200ml	inka 200ml	inka 200ml	inka 200ml
herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml
pieczywo pszenno-żytnie 100g	pieczywo pszenne 100g	pieczywo pszenne 100g	pieczywo razowe 120g	pieczywo pszenno-żytnie 100g	pieczywo graham 120g	pieczywo pszenno-żytnie 100g	pieczywo graham 120g	pieczywo pszenno-żytnie 100g
masło extra 10g	masło extra 10g	masło extra 10g	masło extra 10g	masło extra 10g	masło extra 10g	masło extra 10g	masło extra 10g	masło extra 10g
pomidor 60g	pomidor 60g	ogórek kiszony 30g	ogórek kiszony 30g	ogórek kiszony 60g	ogórek kiszony 60g	ogórek kiszony 60g	ogórek kiszony 60g	ogórek kiszony 60g
ogórek kiszony 30g	ogórek kiszony bez skórki 30g	ogórek kiszony 30g	ogórek kiszony 30g	ogórek kiszony bez skórki 30g	ogórek kiszony bez skórki 30g	ogórek kiszony bez skórki 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	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g
pasta jajeczna na majonezie 100g	pasta jajeczna na odtłuszczonym majonezie 100g	pasta jajeczna na odtłuszczonym majonezie 100g	pasta jajeczna na majonezie 100g	pasta jajeczna na odtłuszczonym majonezie 100g	pasta jajeczna na odtłuszczonym majonezie 100g	pasta jajeczna na odtłuszczonym majonezie 100g	pasta jajeczna na odtłuszczonym majonezie 100g	pasta jajeczna na odtłuszczonym majonezie 100g
parówka wieprzowa z wody 100g	parówka wieprzowa z wody 100g	parówka wieprzowa z wody 100g	parówka wieprzowa z wody 100g	parówka wieprzowa z wody 100g	parówka wieprzowa z wody 100g	parówka wieprzowa z wody 100g	parówka wieprzowa z wody 100g	parówka wieprzowa z wody 100g
ciasto drożdżowe 100g	ciasto drożdżowe 100g	ciasto drożdżowe b/c 100g	ciasto drożdżowe 150g	ciasto drożdżowe 100g	ciasto drożdżowe 100g	ciasto drożdżowe 100g	ciasto drożdżowe 100g	ciasto drożdżowe 100g
rosół z makaronem 300g	rosół z makaronem 300g	rosół z makaronem ryżowym 300g	rosół z makaronem 300g	rosół z makaronem 300g	rosół z makaronem 300g	rosół z makaronem 300g	rosół z makaronem 300g	rosół z makaronem 300g
gołąbki w sosie pomidorowym (topatka wieprzowa, ryż, kapusta młoda, passata pomidorowa, przyprawy) 200g	gołąbki w sosie pomidorowym (topatka wieprzowa, ryż, passata pomidorowa, przyprawy) 200g	gołąbki w sosie pomidorowym (topatka wieprzowa, ryż brązowy, kapusta młoda, passata pomidorowa, przyprawy) 200g	gołąbki w sosie pomidorowym (topatka wieprzowa, ryż, passata pomidorowa, przyprawy) 200g	gołąbki w sosie pomidorowym (topatka wieprzowa, ryż, passata pomidorowa, przyprawy) 200g	gołąbki w sosie koperkowym (topatka wieprzowa, ryż, koper, przyprawy) 200g	gołąbki w sosie pomidorowym (topatka wieprzowa, ryż, passata pomidorowa, przyprawy) 200g	gołąbki w sosie koperkowym (topatka wieprzowa, ryż, koper, przyprawy) 200g	gołąbki w sosie pomidorowym (topatka wieprzowa, ryż, passata pomidorowa, przyprawy) 200g
ziemniaki z koperkiem 200g	ziemniaki z koperkiem 200g	ziemniaki z koperkiem 200g	ziemniaki z koperkiem 200g	ziemniaki z koperkiem 200g	ziemniaki z koperkiem 200g	ziemniaki z koperkiem 200g	ziemniaki z koperkiem 200g	ziemniaki z koperkiem 200g
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	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	herbata owocowa 250ml	herbata owocowa 250ml	herbata owocowa 250ml	herbata owocowa 250ml
herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml
pieczywo pszenno-żytnie 100g	pieczywo pszenne 100g	pieczywo pszenne 100g	pieczywo razowe 120g	pieczywo pszenno-żytnie 100g	pieczywo graham 120g	pieczywo pszenno-żytnie 100g	pieczywo graham 120g	pieczywo pszenno-żytnie 100g
masło extra 10g	masło extra 10g	masło extra 10g	masło extra 10g	masło extra 10g	masło extra 10g	masło extra 10g	masło extra 10g	masło extra 10g
pomidor 60g	pomidor 60g	ogórek kiszony 30g	ogórek kiszony 30g	ogórek kiszony 60g	ogórek kiszony 60g	ogórek kiszony 60g	ogórek kiszony 60g	ogórek kiszony 60g
ogórek kiszony 30g	ogórek kiszony bez skórki 30g	ogórek kiszony 30g	ogórek kiszony 30g	ogórek kiszony bez skórki 30g	ogórek kiszony bez skórki 30g	ogórek kiszony bez skórki 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	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g
pasta z makreli w sosie pomidorowym i twarogu z kaparami 150g	pasta z makreli w sosie pomidorowym i twarogu z kaparami 150g	pasta z makreli w sosie pomidorowym i twarogu z kaparami 150g	pasta z makreli w sosie pomidorowym i twarogu z kaparami 150g	pasta z makreli w sosie pomidorowym i twarogu z kaparami 150g	pasta z makreli w sosie własnym i twarogu 150g	pasta z makreli w sosie pomidorowym i twarogu z kaparami 150g	pasta z makreli w sosie własnym i twarogu 150g	pasta z makreli w sosie pomidorowym i twarogu z kaparami 150g
jogurt pitny naturalny 150ml	jogurt pitny naturalny 150ml	jogurt pitny naturalny 150ml	jogurt pitny naturalny 150ml	jogurt pitny naturalny 150ml	jogurt pitny naturalny 150ml	jogurt pitny naturalny 150ml	jogurt pitny naturalny 150ml	jogurt pitny naturalny 150ml
energia (kcal)	2 136	2 106	2 219	2 217	2 192	2 217	2 192	2 217
białko (g)	99,6	99,2	98,4	104,5	103,8	104,5	103,8	104,5
tluszcze ogółem (g)	61	60,5	64,4	62,1	61,3	62,1	61,3	62,1
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	25,1	24,8	25,5	25,5	24,1	25,5	24,1	25,5
węglowodany ogółem (g)	312,4	312,5	340,1	325,8	332,9	325,8	332,9	325,8
mono i disacharydy (g)	58,7	57,9	54,6	59,5	56,5	59,5	56,5	59,5
błonnik (g)	32,1	31,8	47	33,2	43,8	33,2	43,8	33,2
sód	2625,8	3411,5	3780,6	2747,8	3633,1	2747,8	3633,1	2747,8

PONIEDZIAŁEK 15.07.2024			JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC			ecatering		
ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY
PODSTAWOWA	LATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	BOGATOBIALKOWA	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUŻAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO				
ptatki kukurydziane 80g	1 ptatki kukurydziane 80g	1 płatki owsiane 80g	1 ptatki owsiane 80g	1 ptatki kukurydziane 80g	1	1	1	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	7	7	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	1	1	1
masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g	7	7	7	7
pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g				
papryka zielona 30g	burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną 30g	30g papryka zielona 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				
twaróg plastry 80g	7 twaróg plastry 80g	7 twaróg plastry 80g	7 twaróg plastry 80g	7 twaróg plastry 80g	7	7	7	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				
mandarynka 80g	mandarynka 80g	mandarynka 80g	mandarynka 80g	mandarynka 80g				
zupa koperkowa z ziemniakami 300g	9 zupa koperkowa z ziemniakami 300g	9 zupa koperkowa z ziemniakami 300g	9 zupa koperkowa z ziemniakami 300g	9 zupa koperkowa z ziemniakami 300g	9	9	9	9
kotlet pożarski drobiowy duszony w sosie koperkowym (bułka pszenna, filet z kurczaka, masło, koper) 200g (150g,50g)	1.3 kotlet pożarski drobiowy duszony w sosie koperkowym (bułka pszenna, filet z kurczaka, masło, koper) 200g (150g,50g)	1.3 kotlet pożarski drobiowy duszony w sosie koperkowym (bułka pszenna, filet z kurczaka, masło, koper) 200g (150g,50g)	1.3 kotlet pożarski drobiowy duszony w sosie koperkowym (bułka pszenna, filet z kurczaka, masło, koper) 200g (150g,50g)	1.3 kotlet pożarski drobiowy duszony w sosie koperkowym (bułka pszenna, filet z kurczaka, masło, koper) 200g (150g,50g)	1.3	1.3	1.3	1.3
kasza jęczmienna 150g	1 kasza jęczmienna 150g	1 kasza jęczmienna 150g	1 kasza jęczmienna 150g	1 kasza jęczmienna 150g	1	1	1	1
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				
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	1	1	1
masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g	7	7	7	7
pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g				
ogórek zielony 30g	pasta z młodej marchewki z natką pietruszki 30g	ogórek zielony 30g	pasta z młodej marchewki z natką pietruszki 30g	pasta z młodej marchewki z natką pietruszki 30g				
sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g				
ser żółty 60g	7 ser żółty odtłuszczony 80g	7 ser żółty 60g	7 ser żółty 60g	7 ser żółty odtłuszczony 80g	7	7	7	7
pasztet sojowy 80g	6 pasztet sojowy 80g	6 pasztet sojowy 80g	6 pasztet sojowy 80g	6 pasztet sojowy 80g	6	6	6	6
kefir 150ml	7 kefir 150ml	7 kefir 150ml	7 kefir 150ml	7 kefir 150ml	7	7	7	7
energia (kcal)	2 246	2 230	2 299	2 306			2 280	
białko (g)	132,6	132,6	134,3	140,4			135,7	
tluszcz ogółem (g)	58,6	59,2	64,4	63,1			60,5	
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	30,2	30,1	30,8	31			30,3	
węglowodany ogółem (g)	301,2	301,8	313,7	299			313,7	
mono i disacharydy (g)	50,2	51,2	49,1	50,2			52,1	
błotnik (g)	25,9	25,7	42,3	27,7			37,6	
sód	2591,8	3496,9	2759,7	1840,4			3676	

WTOREK 16.07.2024			JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC			catering			
ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	
PODSTAWOWA	LATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	BOGOTEBIAŁKOWA	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUŻAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO					
płatki kukurydziane 80g mleko 1,5% 200ml herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g papryka czerwona 60g oliwki czarne połówki 30g sałata zielona 10g mozzarella kulki z pastą pietruszkowa 100g (80g, 20g) pasta z białej fasoli 80g	1 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 oliwki czarne połówki 30g sałata zielona 10g mozzarella kulki z pastą pietruszkowa 100g (80g, 20g) pasta z białej fasoli 80g	1 7 1 7 7 7 7 7 7	płatki owsiane 80g mleko 1,5% 200ml herbata czarna 250ml pieczywo razowe 120g masło extra 10g papryka czerwona 60g oliwki czarne połówki 30g sałata zielona 10g mozzarella kulki z pastą pietruszkowa 100g (80g, 20g) pasta z białej fasoli 80g	7 7 7 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 oliwki czarne połówki 30g sałata zielona 10g mozzarella kulki z pastą pietruszkowa 100g (80g, 20g) pasta z białej fasoli 80g	1 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 burak pieczony plastry 30g sałata zielona 10g mozzarella kulki z pastą pietruszkowa 100g (80g, 20g) pasta z białej fasoli 80g	7 7 7 1 7 7 7 7 7
zupa botwinkowa (bulion warzywny, botwina, marchew, seler, pietruszka, nać) 300g duszone mięso mielone a'la bolońskie (topatka wieprzowa, cebula, passata pomidorowa, nać pietruszki) 200g (150g, 50g) makaron penne 150g tarta marchewka z jabłkiem, z sokiem z cytryny z natką pietruszki 120g herbata owocowa 250ml	9 1.3 1.3 1.3	zupa botwinkowa (bulion warzywny, botwina, marchew, seler, pietruszka, nać) 300g duszone mięso mielone a'la bolońskie (topatka wieprzowa, passata pomidorowa, nać pietruszki) 200g (150g, 50g) makaron penne 150g tarta marchewka z jabłkiem, z sokiem z cytryny z natką pietruszki 120g herbata owocowa 250ml	9 1.3 1.3 1.3	zupa botwinkowa (bulion warzywny, botwina, marchew, seler, pietruszka, nać) 300g duszone mięso mielone a'la bolońskie (topatka wieprzowa, cebula, passata pomidorowa, nać pietruszki) 200g (150g, 50g) makaron penne razowy 150g tarta marchewka z jabłkiem, z sokiem z cytryny z natką pietruszki 120g herbata owocowa 250ml	9 1.3 1.3 1.3	zupa botwinkowa (bulion warzywny, botwina, marchew, seler, pietruszka, nać) 300g duszone mięso mielone a'la bolońskie (topatka wieprzowa, passata pomidorowa, nać pietruszki) 200g (150g, 50g) makaron penne 150g tarta marchewka z jabłkiem, z sokiem z cytryny z natką pietruszki 120g herbata owocowa 250ml	9 1.3 1.3 1.3	zupa botwinkowa (bulion warzywny, botwina, marchew, seler, pietruszka, nać) 300g duszone mięso mielone a'la bolońskie (topatka wieprzowa, passata pomidorowa, nać pietruszki) 200g (150g, 50g) makaron penne 150g tarta marchewka z jabłkiem i natką pietruszki 120g herbata owocowa 250ml	9 1.3 1.3 1.3
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g ogórek zielony 30g roszponka 10g serek grani z ziołami włoskimi 60g kietbasa wiejska z wody 100g jogurt naturalny 150ml	1 7 7 7 7 7 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 100g masło extra 10g pomidor 60g pasta z pieczonej dynii i marchewki 30g roszponka 10g serek grani z ziołami włoskimi 60g kietbasa wiejska z wody 100g jogurt naturalny 150ml	1 7 7 7 7 7 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo razowe 120g masło extra 10g pomidor 60g ogórek zielony 30g roszponka 10g serek grani z ziołami włoskimi 60g kietbasa wiejska z wody 100g jogurt naturalny 150ml	1 7 7 7 7 7 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g pasta z pieczonej dynii i marchewki 30g roszponka 10g serek grani z ziołami włoskimi 60g kietbasa wiejska z wody 100g jogurt naturalny 150ml	1 7 7 7 7 7 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo graham 120g masło extra 10g pomidor 60g pasta z pieczonej dynii i marchewki 30g roszponka 10g serek grani z ziołami włoskimi 60g kietbasa wiejska z wody 100g jogurt naturalny 150ml	1 7 7 7 7 7 7 7
energia (kcal) 2 195 białko (g) 106,5 tłuszcz ogółem (g) 68,4 kwasy tłuszczowe nasycone (g) 23,8 węglowodany ogółem (g) 299,7 mono i disacharydy (g) 49 błonnik (g) 33,1 sód 2930,6		energia (kcal) 2 169 białko (g) 106,1 tłuszcz ogółem (g) 68,7 kwasy tłuszczowe nasycone (g) 23,6 węglowodany ogółem (g) 298,1 mono i disacharydy (g) 50 błonnik (g) 32 sód 3840,5		energia (kcal) 2 288 białko (g) 108,3 tłuszcz ogółem (g) 74,6 kwasy tłuszczowe nasycone (g) 24,4 węglowodany ogółem (g) 321,4 mono i disacharydy (g) 41,4 błonnik (g) 50,9 sód 3100,7		energia (kcal) 2 295 białko (g) 114,2 tłuszcz ogółem (g) 73,2 kwasy tłuszczowe nasycone (g) 24,6 węglowodany ogółem (g) 308 mono i disacharydy (g) 58,7 błonnik (g) 37,3 sód 2228,8		energia (kcal) 2 229 białko (g) 109,4 tłuszcz ogółem (g) 70,1 kwasy tłuszczowe nasycone (g) 23,8 węglowodany ogółem (g) 312,9 mono i disacharydy (g) 51,8 błonnik (g) 45,4 sód 4055,1	

ŚRODA 17.07.2024

JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC



ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY
PODSTAWOWA	LATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	BOGOTOBIĄTKOWA	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUŻAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY
płatki kukurydziane 80g	płatki kukurydziane 80g	płatki owsiane 80g	płatki owsiane 80g	płatki kukurydziane 80g	płatki kukurydziane 80g
mleko 1,5% 200ml	mleko 1,5% 200ml	mleko 1,5% 200ml	mleko 1,5% 200ml	mleko 1,5% 200ml	mleko 1,5% 200ml
herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml
pieczywo pszenno-żytnie 100g	pieczywo pszenne 100g	pieczywo razowe 120g	pieczywo pszenno-żytnie 100g	pieczywo graham 120g	pieczywo graham 120g
masto extra 10g	masto extra 10g	masto extra 10g	masto extra 10g	masto extra 10g	masto extra 10g
pomidor 60g	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	ogórek kiszony bez skórki 60g
sałata zielona 20g	sałata zielona 20g	sałata zielona 20g	sałata zielona 20g	sałata zielona 20g	sałata zielona 20g
fritata z pieca z brokulem (jaja, brokult, cukinia) 200g	fritata z pieca z brokulem (jaja, brokult, cukinia) 200g	fritata z pieca z brokulem (jaja, brokult, cukinia) 200g	fritata z pieca z brokulem (jaja, brokult, cukinia) 200g	fritata z pieca z brokulem (jaja, brokult, cukinia) 200g	fritata z pieca z brokulem (jaja, brokult, cukinia) 200g
szynka kanapkowa drobiowa 60g	szynka kanapkowa drobiowa 60g	szynka kanapkowa drobiowa 60g	szynka kanapkowa drobiowa 60g	szynka kanapkowa drobiowa 60g	szynka kanapkowa drobiowa 60g
zs		sok pomidorowy 200ml	sok pomidorowy 200ml		
jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny, marchew, pietruszka seler, kalafior, fasolka zielona, ziemniaki) 300g	jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny, marchew, pietruszka seler, kalafior, fasolka zielona, ziemniaki) 300g	jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny, marchew, pietruszka seler, kalafior, fasolka zielona, ziemniaki) 300g	jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny, marchew, pietruszka seler, kalafior, fasolka zielona, ziemniaki) 300g	jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny, marchew, pietruszka seler, kalafior, fasolka zielona, ziemniaki) 300g	jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny, marchew, pietruszka seler, kalafior, fasolka zielona, ziemniaki) 300g
jogurt naturalny 150g	jogurt naturalny 150g	jogurt naturalny 150g	jogurt naturalny 150g	jogurt naturalny 150g	jogurt naturalny 150g
pierogi z truskawkami 250g	pierogi z musem truskawkowym bez pestek 250g	pierogi z truskawkami 250g	pierogi z musem truskawkowym bez pestek 250g	pierogi z truskawkami 250g	pierogi z musem truskawkowym bez pestek 250g
herbata owocowa 250ml	herbata owocowa 250ml	herbata owocowa 250ml	herbata owocowa 250ml	herbata owocowa 250ml	herbata owocowa 250ml
herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml
pieczywo pszenno-żytnie 100g	pieczywo pszenne 100g	pieczywo razowe 120g	pieczywo pszenno-żytnie 100g	pieczywo graham 120g	pieczywo graham 120g
masto extra 10g	masto extra 10g	masto extra 10g	masto extra 10g	masto extra 10g	masto extra 10g
pomidor 60g	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	ogórek kiszony bez skórki 60g
sałata zielona 20g	sałata zielona 20g	sałata zielona 20g	sałata zielona 20g	sałata zielona 20g	sałata zielona 20g
pastą twarogowa ze szprotką z wody ze słodką papryką 90g	pastą twarogowa ze szprotką z wody ze słodką papryką 90g	pastą twarogowa ze szprotką z wody ze słodką papryką 90g	pastą twarogowa ze szprotką z wody ze słodką papryką 90g	pastą twarogowa ze szprotką z wody ze słodką papryką 90g	pastą twarogowa ze szprotką z wody ze słodką papryką 90g
szynka drobiowa kanapkowa 100g	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
ciastko owsiane, maślanka 50g, 200ml 1,3,7	ciastko owsiane, maślanka 50g, 200ml 1,3,7	ciastko owsiane pełnoziarniste, maślanka 50g, 200ml 1,3,7	ciastko owsiane, maślanka 50g, 200ml 1,3,7	ciastko owsiane, maślanka 50g, 200ml 1,3,7	ciastko owsiane, maślanka 50g, 200ml 1,3,7
energia (kcal)	2 287	2 391	2 394	2 352	
białko (g)	134,1	134,1	143,5	137,2	
tluszcz ogółem (g)	65,8	66,4	71,9	67,8	
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26,7	26,6	27,4	26,8	
węglowodany ogółem (g)	315,9	316,5	327,1	312,8	328,4
mono i disacharydy (g)	58,9	59,9	58,1	44,2	50,8
błonnik (g)	34,9	34,7	51,9	37,4	46,6
sód	2500,1	3405,2	3053,2	1965,2	3584,3

PIĄTEK 19.07.2024

JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC



PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSMYJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGOTOBIAŁKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY
płatki kukurydziane 80g	1	płatki kukurydziane 80g	1	płatki owsiane 80g	1	płatki owsiane 80g	1	płatki 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 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 100g	7	serek wiejski z koperkiem 100g	7	serek wiejski z koperkiem 60g	7	serek wiejski z koperkiem 100g	7	serek wiejski z koperkiem 60g	7
połudwica drobiowa 60g		połudwica drobiowa 60g		połudwica drobiowa 60g		połudwica drobiowa 80g		połudwica drobiowa 60g	
				banan zielony 150g	7	banan 150g	7		
barszcz czerwony z ziemniakami (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, buraki, bulion warzywny) 300g	9	barszcz czerwony z ziemniakami (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, buraki, bulion warzywny) 300g	9	jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, bulion warzywny) 300g	9	barszcz czerwony z ziemniakami (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, buraki, bulion warzywny) 300g	9	barszcz czerwony z ziemniakami (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, buraki, bulion warzywny) 300g	9
dorsz duszony w pomidorach z tymiankiem 200g	1.4	dorsz duszony w pomidorach z tymiankiem 200g	1.4	dorsz duszony w pomidorach z tymiankiem 200g	1.4	dorsz duszony w pomidorach z tymiankiem 200g	1.4	dorsz duszony w pomidorach z tymiankiem 200g	1.4
ryż jaśminowy 150g		ryż jaśminowy 150g		ryż jaśminowy 150g		ryż jaśminowy 150g		ryż jaśminowy 150g	
surówka z kapusty pekińskiej 120g		tarta marchewka 120g		surówka z kapusty pekińskiej 120g		surówka z kapusty pekińskiej 120g		tarta marchewka 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	
ogórek zielony 30g		pastą z cukinii z kolendrą 30g		ogórek zielony 30g		pastą z cukinii z kolendrą 30g		pastą z cukinii z kolendrą 30g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
hummus 80g	6	hummus 80g	6	hummus 80g	6	hummus 80g	6	hummus 80g	6
szynka wieprzowa parzona 60g		szynka wieprzowa parzona 60g		szynka wieprzowa parzona 60g		szynka wieprzowa parzona 60g		szynka wieprzowa parzona 60g	
kefir 150g	7	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 20.07.2024		JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC						caterino	
PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGOTOBIĄTKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY
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 półówki 30g		czarne oliwki półówki 30g		czarne oliwki półówki 30g		czarne oliwki półówki 30g		cukinia 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 60g		szynka wieprzowa z kotta 60g	
28 chałka 100g	1,3,7	chałka 100g	1,3,7	chałka b/c 100g	1,3,7	chałka 100g	1,3,7	chałka 100g	1,3,7
zupa kalafiorowa z ryżem (marchew, pietruszka, seler, kalafior, ryż biały) 300g	9	zupa kalafiorowa z ryżem (marchew, pietruszka, seler, kalafior, ryż biały) 300g	9	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
kotlet ziemniaczany z sosem ziołowym (ziemniaki, szpinak, jaja, masło) 300g	1,3	kotlet ziemniaczany z sosem ziołowym (ziemniaki, szpinak, jaja, masło) 300g	1,3	kotlet ziemniaczany z sosem ziołowym (ziemniaki, szpinak, jaja, masło) 300g	1,3	kotlet ziemniaczany z sosem ziołowym (ziemniaki, szpinak, jaja, masło) 300g	1,3	kotlet ziemniaczany z sosem ziołowym (ziemniaki, szpinak, jaja, masło) 300g	1,3
surówka z białej kapusty z marchewką i oliwą 150g		surówka z marchewki z oliwą 150g		surówka z białej kapusty z marchewką i oliwą 150g		surówka z białej kapusty z marchewką i oliwą 150g		surówka z marchewki z oliwą 150g	
herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml	
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 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		plastry gotowanej cukinii 30g		papryka żółta 30g		plastry gotowanej cukinii 30g		plastry gotowanej cukinii 30g	
rukola 10g		rukola 10g		rukola 10g		rukola 10g		rukola 10g	
ser typu włoskiego plastry 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 (800g, 20g)	7	ser typu włoskiego plastry 80g (60g, 20g)	7
sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie (marchew, pietruszka, ogórek kiszony bez skórki, kukurydza, szynka wieprzowa gotowana) 100g	7	sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie (marchew, pietruszka, ogórek kiszony bez skórki, szynka wieprzowa gotowana) 100g	7	sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie (marchew, pietruszka, ogórek kiszony bez skórki, kukurydza, szynka wieprzowa gotowana) 100g	7	sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie (marchew, pietruszka, ogórek kiszony bez skórki, kukurydza, szynka wieprzowa gotowana) 100g	7	sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie (marchew, pietruszka, ogórek kiszony bez skórki, szynka wieprzowa gotowana) 100g	7
39 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				
tluszcz ogółem (g)	57	57,6	58,9	57,7	58,9				
kwas tłuszczowy nasycony (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				

PONIEDZIAŁEK 22.07.2024			JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC			catering		
ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGOTOBIĄTKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY
S N I A B N I E	<p>płatki kukurydziane 80g 1</p> <p>mleko 1,5% 200ml 7</p> <p>herbata czarna 250ml</p> <p>pieczywo pszenno-żytnie 100g 1</p> <p>masto extra 10g 7</p> <p>pomidor 60g</p> <p>ogórek zielony 30g</p> <p>sałata zielona 10g</p> <p>pasta z białej fasoli 60g 7</p> <p>szynka wieprzowa gotowana 60g</p>	<p>płatki kukurydziane 80g 1</p> <p>mleko 1,5% 200ml 7</p> <p>herbata czarna 250ml</p> <p>pieczywo pszenne 100g 1</p> <p>masto extra 10g 7</p> <p>pomidor 60g</p> <p>oliwki czarne połówki 30g</p> <p>sałata zielona 10g</p> <p>pasta z białej fasoli 60g 7</p> <p>szynka wieprzowa gotowana 60g</p>	<p>płatki owsiane 80g 1</p> <p>mleko 1,5% 200ml 7</p> <p>herbata czarna 250ml</p> <p>pieczywo razowe 120g 1</p> <p>masto extra 10g 7</p> <p>pomidor 60g</p> <p>ogórek zielony 30g</p> <p>sałata zielona 10g</p> <p>pasta z białej fasoli 60g 7</p> <p>szynka wieprzowa gotowana 60g</p>	<p>płatki owsiane 80g 1</p> <p>mleko 1,5% 200ml 7</p> <p>herbata czarna 250ml</p> <p>pieczywo pszenno-żytnie 100g 1</p> <p>masto extra 10g 7</p> <p>pomidor 60g</p> <p>oliwki czarne połówki 30g</p> <p>sałata zielona 10g</p> <p>pasta z białej fasoli 60g 7</p> <p>szynka wieprzowa gotowana 60g</p>	<p>płatki kukurydziane 80g 1</p> <p>mleko 1,5% 200ml 7</p> <p>herbata czarna 250ml</p> <p>pieczywo graham 120g 1</p> <p>masto extra 10g 7</p> <p>pomidor 60g</p> <p>oliwki czarne połówki 30g</p> <p>sałata zielona 10g</p> <p>pasta z białej fasoli 60g 7</p> <p>szynka wieprzowa gotowana 60g</p>			
25			mandarynka 100g		mandarynka 100g			
o i A D	<p>koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, koper) 300g 1.9</p> <p>potrawka drobiowa w sosie własnym (mięso z udźca indyka, olej, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, sosy sojowy, bulion warzywny, mąka pszenna) 250g (200g,50g) 1.6</p> <p>kasza kuskus 150g 1</p> <p>surówka z czerwonej kapusty 120g</p> <p>herbata owocowa 250ml</p>	<p>koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, koper) 300g 1.9</p> <p>potrawka drobiowa w sosie własnym (mięso z udźca indyka, olej, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, sosy sojowy, bulion warzywny, mąka pszenna) 250g (200g,50g) 1.6</p> <p>kasza kuskus 150g 1</p> <p>marchewka baby z wody 120g</p> <p>herbata owocowa 250ml</p>	<p>koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, koper) 300g 1.9</p> <p>potrawka drobiowa w sosie własnym (mięso z udźca indyka, olej, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, sosy sojowy, bulion warzywny, mąka pszenna) 250g (200g,50g) 1.6</p> <p>kasza pęczak 150g 1</p> <p>surówka z czerwonej kapusty 120g</p> <p>herbata owocowa 250ml</p>	<p>koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, koper) 300g 1.9</p> <p>potrawka drobiowa w sosie własnym (mięso z udźca indyka, olej, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, sosy sojowy, bulion warzywny, mąka pszenna) 250g (200g,50g) 1.6</p> <p>kasza kuskus 150g 1</p> <p>surówka z czerwonej kapusty 120g</p> <p>herbata owocowa 250ml</p>	<p>koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, koper) 300g 1.9</p> <p>potrawka drobiowa w sosie własnym (mięso z udźca indyka, olej, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, sosy sojowy, bulion warzywny, mąka pszenna) 250g (200g,50g) 1.6</p> <p>kasza kuskus 150g 1</p> <p>marchewka baby z wody 120g</p> <p>herbata owocowa 250ml</p>			
H o L A C J A	<p>herbata czarna 250ml</p> <p>pieczywo pszenno-żytnie 100g 1</p> <p>masto extra 10g 7</p> <p>pomidor 60g</p> <p>papryka żółta 30g</p> <p>sałata zielona 10g</p> <p>pasta z szynki drobiowej 80g</p> <p>twaróg półtłusty plastry 60g 7</p>	<p>herbata czarna 250ml</p> <p>pieczywo pszenne 100g 1</p> <p>masto extra 10g 7</p> <p>pomidor 60g</p> <p>pasta z cukinii z tymiankiem 30g</p> <p>sałata zielona 10g</p> <p>pasta z szynki drobiowej 80g</p> <p>twaróg półtłusty plastry 60g 7</p>	<p>herbata czarna 250ml</p> <p>pieczywo razowe 120g 1</p> <p>masto extra 10g 7</p> <p>pomidor 60g</p> <p>papryka żółta 30g</p> <p>sałata zielona 10g</p> <p>pasta z szynki drobiowej 80g</p> <p>twaróg półtłusty plastry 60g 7</p>	<p>herbata czarna 250ml</p> <p>pieczywo pszenno-żytnie 100g 1</p> <p>masto extra 10g 7</p> <p>pomidor 60g</p> <p>pasta z cukinii z tymiankiem 30g</p> <p>sałata zielona 10g</p> <p>pasta z szynki drobiowej 80g</p> <p>twaróg półtłusty plastry 60g 7</p>	<p>herbata czarna 250ml</p> <p>pieczywo graham 120g 1</p> <p>masto extra 10g 7</p> <p>pomidor 60g</p> <p>pasta z cukinii z tymiankiem 30g</p> <p>sałata zielona 10g</p> <p>pasta z szynki drobiowej 80g</p> <p>twaróg półtłusty plastry 60g 7</p>			
PN	kefir 200g 7	kefir 200g 7	kefir 200g 7	kefir 200g 7	kefir 200g 7	kefir 200g 7	kefir 200g 7	kefir 200g 7
	energia (kcal) 2 191	energia (kcal) 2 175	energia (kcal) 2 244	energia (kcal) 2 251	energia (kcal) 2 220			
	białko (g) 113,2	białko (g) 113	białko (g) 114,8	białko (g) 120,9	białko (g) 116,1			
	tluszcz ogółem (g) 69,7	tluszcz ogółem (g) 70,1	tluszcz ogółem (g) 75,5	tluszcz ogółem (g) 74,2	tluszcz ogółem (g) 71,5			
	kwasy tłuszczowe nasycone (g) 34,9	kwasy tłuszczowe nasycone (g) 34,7	kwasy tłuszczowe nasycone (g) 35,5	kwasy tłuszczowe nasycone (g) 35,7	kwasy tłuszczowe nasycone (g) 35			
	węglowodany ogółem (g) 280,9	węglowodany ogółem (g) 281,8	węglowodany ogółem (g) 293,4	węglowodany ogółem (g) 279,3	węglowodany ogółem (g) 292,3			
	mono i disacharydy (g) 59,9	mono i disacharydy (g) 55,9	mono i disacharydy (g) 55,7	mono i disacharydy (g) 59,5	mono i disacharydy (g) 53,8			
	błonnik (g) 27,4	błonnik (g) 26,6	błonnik (g) 43,7	błonnik (g) 29,6	błonnik (g) 38,5			
	sód 2828,5	sód 3756,5	sód 2 996,30	sód 2100,8	sód 3915,1			

WTOREK 23.07.2024		JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC		catering	
PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	BOGOTEBIAŁKOWA	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUŻAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO
płatki kukurydziane 80g	1	płatki kukurydziane 80g	1	płatki owsiane 80g	1
mleko 1,5% 200ml	7	mleko 1,5% 200ml	7	mleko 1,5% 200ml	7
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
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	
szynka drobiowa gotowana 60g		szynka drobiowa gotowana 60g		szynka drobiowa gotowana 60g	
dżem owocowy 50g		dżem owocowy bez pestek 50g		dżem owocowy bez pestek 50g	
krem z mascarpone 80g	7	krem z mascarpone 80g	7	krem z mascarpone 80g	7
25				jabłko, ciastko zbożowe petnoziarniste 150g, 50g 1,3,7	
krem z białych warzyw (bulion warzywny, pietruszka, ziemniaki, seler, nać) 300g	9	krem z białych warzyw (bulion warzywny, pietruszka, ziemniaki, seler, nać) 300g	9	krem z białych warzyw (bulion warzywny, pietruszka, ziemniaki, seler, nać) 300g	9
indyk duszony w sosie dyniowym (indyk 300g)		indyk duszony w sosie dyniowym (indyk 300g)		indyk duszony w sosie dyniowym (indyk 300g)	
filet, bulion warzywny, dynia, marchewka) (150g, 50g, 50g, 50g)		filet, bulion warzywny, dynia, marchewka) (150g, 50g, 50g, 50g)		filet, bulion warzywny, dynia, marchewka) (150g, 50g, 50g, 50g)	
młode ziemniaki z wody 200g		młode ziemniaki z wody 200g		młode ziemniaki z wody 200g	
surowa cukinia z ogórkiem zielonym w długich plasterkach 100g		dużona cukinia 100g		dużona cukinia 100g	
herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml	
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
papryka konserwowa 30g		pasta z buraka 30g		pasta z buraka 30g	
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
sałatka z ryżem, makrelą z wody i ogórkiem kiszonym, majonezem 250g	3,4	sałatka z ryżem, makrelą z wody i ogórkiem kiszonym bez skórki, majonezem odtłuszczonym 250g	3,4	sałatka z ryżem brązowym, makrelą z wody i ogórkiem kiszonym bez skórki, majonezem odtłuszczonym 250g	3,4
jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7
energia (kcal)	2 262	2 242	2 354	2 356	2 295
białko (g)	115,1	115	116,9	121,6	118,4
tłuszcze ogółem (g)	65,6	66,2	71,9	70,3	67,5
kwaszy tłuszczowe nasycone (g)	24,4	24,2	25	25,1	24,4
węglowodany ogółem (g)	310,4	310	332,1	318,2	322,1
mono i disacharydy (g)	48	49	50,4	48,5	51,2
błonnik (g)	30,3	30	48,1	33,9	41,4
sód	2327,6	3235,4	2497,7	1505,1	3405,2

ŚRODA 24.07.2024

JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC



PODSTAWOWA	ALERGEN	LATWOSTRAWNA	ALERGEN	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGEN	BOGATOBIALKOWA	ALERGEN	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGEN
płatki kukurydziane 80g	1	płatki kukurydziane 80g	1	płatki owsiane 80g	1	płatki owsiane 80g	1	płatki 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	
szynka wieprzowa gotowana 60g		szynka wieprzowa gotowana 60g		szynka wieprzowa gotowana 60g		szynka wieprzowa gotowana 60g		szynka wieprzowa gotowana 60g	
jajko na twardo 60g	3	jajko na miękko 60g	3	jajko na twardo 60g	3	jajko na twardo 60g	3	jajko na miękko 60g	3
25				jabłko 150g		jabłko 200g			
zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, kalafior, ziemniaki) 300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, kalafior, ziemniaki) 300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, kalafior, ziemniaki) 300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, kalafior, ziemniaki) 300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, kalafior, ziemniaki) 300g	9
gulasz wołowy duszony z marchewką (wołowina, olej, bulion) 200g	1	gulasz wołowy duszony z marchewką (wołowina, olej, bulion) 200g	1	gulasz wołowy duszony z marchewką (wołowina, olej, bulion) 200g	1	gulasz wołowy duszony z marchewką (wołowina, olej, bulion) 200g	1	gulasz wołowy duszony z marchewką (wołowina, olej, bulion) 200g	1
warzywny, passata pomidorowa, oregano, mąka pszenna) 150g	1.3	warzywny, passata pomidorowa, oregano, mąka pszenna) 150g	1.3	warzywny, passata pomidorowa, oregano, mąka pszenna razowa) 150g	1.3	warzywny, passata pomidorowa, oregano, mąka pszenna) 150g	1.3	warzywny, passata pomidorowa, oregano, mąka pszenna) 150g	1.3
kluski śląskie 120g		kluski śląskie 120g		kluski śląskie razowe 120g		kluski śląskie 120g		kluski śląskie 120g	
ogórek kiszony 250ml		ogórek kiszony bez skórki 120g		ogórek kiszony 120g		ogórek kiszony bez skórki 120g		ogórek kiszony bez skórki 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
pomidorki koktajlowe potówki 60g		pomidorki koktajlowe potówki 60g		pomidorki koktajlowe potówki 60g		pomidorki koktajlowe potówki 60g		pomidorki koktajlowe potówki 60g	
papryka konserwowa czerwona 30g		pasta z pieczonego buraka 30g		papryka konserwowa czerwona 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	
pasta twarogowa z jogurtem naturalnym i pietruszką 80g	7	pasta twarogowa z jogurtem naturalnym i pietruszką 80g	7	pasta twarogowa z jogurtem naturalnym i pietruszką 80g	7	pasta twarogowa z jogurtem naturalnym i pietruszką 100g	7	pasta twarogowa z jogurtem naturalnym i pietruszką 80g	7
biała kielbaska koktajlowa z wody 60g		biała kielbaska koktajlowa z wody 60g		biała kielbaska koktajlowa z wody 60g		biała kielbaska koktajlowa z wody 80g		biała kielbaska koktajlowa z wody 60g	
serek homogenizowany 130g	7	serek homogenizowany 130g	7	serek homogenizowany 130g	7	serek homogenizowany 130g	7	serek homogenizowany 130g	7
energia (kcal)	2 243	2 227	2 290	2 337	2 236				
białko (g)	117,7	117,8	118,3	125,7	119,4				
tluszcze ogółem (g)	65,9	66,1	71,8	70,5	67,1				
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	27	26,8	27,6	27,8	26,9				
węglowodany ogółem (g)	302,2	303,9	313,6	308,6	307,2				
mono i disacharydy (g)	50,2	51,8	42,3	48,9	43,1				
błonnik (g)	25,8	26,1	41,9	28,8	37,4				
sód	3025	3867,4	3123,2	2189,4	3971				

PIĄTEK 26.07.2024

JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC



PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGOTOBIAŁKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY
płatki kukurydziane 80g	1	płatki kukurydziane 80g	1	płatki owsiane 80g	1	płatki owsiane 80g	1	płatki 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
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
papryka żółta 30g		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	
hummus 60g	6	hummus 60g	6	hummus 60g	6	hummus 80g	6	hummus 60g	6
połędwica drobiowa 60g		połędwica drobiowa 60g		połędwica drobiowa 60g		połędwica drobiowa 80g		połędwica drobiowa 60g	
				banan zielony 150g	7	banan 150g	7		
zupa zacierkowa (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka, jaja) 300g	1.3.9	zupa zacierkowa (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka, jaja) 300g	1.3.9	zupa zacierkowa (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka, jaja) 300g	1.3.9	zupa zacierkowa (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka, jaja) 300g	1.3.9	zupa zacierkowa (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka, jaja) 300g	1.3.9
kotlet rybny pieczony w sosie koperkowym (mintaj, mąka pszenna, jaja, koper) 200g	1.3.4	kotlet rybny pieczony w sosie koperkowym (mintaj, mąka pszenna, jaja, koper) 200g	1.3.4	kotlet rybny pieczony w sosie koperkowym (mintaj, mąka pszenna, jaja, koper) 200g	1.3.4	kotlet rybny pieczony w sosie koperkowym (mintaj, mąka pszenna, jaja, koper) 200g	1.3.4	kotlet rybny pieczony w sosie koperkowym (mintaj, mąka pszenna, jaja, koper) 200g	1.3.4
ziemniak pieczony 200g		ziemniak pieczony 200g		ziemniak pieczony 200g		ziemniak pieczony 200g		ziemniak pieczony 200g	
fasolka szparagowa z wody 120g		fasolka szparagowa z wody 120g		fasolka szparagowa z wody 120g		fasolka szparagowa z wody 120g		fasolka szparagowa z wody 120g	
herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml	
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
ogórek zielony 30g		pasta z cukinii z kolendrą 30g		ogórek zielony 30g		pasta z cukinii z kolendrą 30g		pasta z cukinii z kolendrą 30g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
pasta twarogowa 60g	7	pasta twarogowa 60g	7	pasta twarogowa 60g	7	pasta twarogowa 60g	7	pasta twarogowa 60g	7
kiełbasa żywiecka 60g		kiełbasa żywiecka 60g		kiełbasa żywiecka 60g		kiełbasa żywiecka 60g		kiełbasa żywiecka 60g	
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
białko (g)	107,7		108		110,4		116,9		110,7
tluszcze ogółem (g)	60,3		60,8		66,4		64,8		62,2
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	25		24,9		25,8		26		25,1
węglowodany ogółem (g)	298,3		304,1		337,1		323		309,1
mono i disacharydy (g)	42,9		50,7		48,5		54,6		54,2
błonnik (g)	34		33,8		51,3		36,7		44,6
sól	2658,2		3609,6		2826,8		1851,8		3721,1

SOBOTA 27.07.2024

JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC



PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGOTOBIALKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY
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	
tapenada z czarnych oliwek 30g		tapenada z czarnych oliwek 30g		tapenada z czarnych oliwek 30g		tapenada z czarnych oliwek 30g		pasta z kukinii ze zmieloną czarnuszką 30g	
kiełki słonecznika 10g		kiełki słonecznika 10g		kiełki słonecznika 10g		kiełki słonecznika 10g		kiełki słonecznika 10g	
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
szynka wiejska gotowana 60g		szynka wiejska gotowana 60g		szynka wiejska gotowana 60g		szynka wiejska gotowana 80g		szynka wiejska gotowana 60g	
2# chałka 50g	1,3,7	chałka 50g	1,3,7	chałka b/c 50g	1,3,7	chałka 50g	1,3,7	chałka 50g	1,3,7
zupa fasolkowa (marchew, pietruszka, seler, ziemniak, fasolka zielona) 300g	9	zupa fasolkowa (marchew, pietruszka, seler, ziemniak, fasolka zielona) 300g	9	zupa fasolkowa (marchew, pietruszka, seler, ziemniak, fasolka zielona) 300g	9	zupa fasolkowa (marchew, pietruszka, seler, ziemniak, fasolka zielona) 300g	9	zupa fasolkowa (marchew, pietruszka, seler, ziemniak, fasolka zielona) 300g	9
pieczony placek z kukinii z serem batkańskim w sosie bazyliowym (cukinia, ser batkański, mąka pszenna, jajka, natka pietruszki, bazylija) 350g	1,3,7	pieczony placek z kukinii z odtuszczonego serem batkańskim w sosie bazyliowym (cukinia, ser batkański, mąka pszenna, jajka, natka pietruszki, bazylija) 350g	1,3,7	pieczony placek z kukinii z serem batkańskim w sosie bazyliowym (cukinia, ser batkański, mąka pszenna, jajka, natka pietruszki, bazylija) 350g	1,3,7	pieczony placek z kukinii z odtuszczonego serem batkańskim w sosie bazyliowym (cukinia, ser batkański, mąka pszenna, jajka, natka pietruszki, bazylija) 350g	1,3,7	pieczony placek z kukinii z odtuszczonego serem batkańskim w sosie bazyliowym (cukinia, ser batkański, mąka pszenna, jajka, natka pietruszki, bazylija) 350g	1,3,7
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	
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	
twaróg półtłusty plastry 100g	7	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	szynka drobiowa w galarecie 100g	7,9
1# jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7
energia (kcal)	2 108		2 097		2 268		2 254		2 136
białko (g)	108,3		108,2		112,5		115,3		111,3
tluszcze ogółem (g)	60,9		61,5		72,6		70,8		62,8
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	19,5		19,4		20,1		20,1		19,6
węglowodany ogółem (g)	287,9		289,9		309,3		294,3		298,6
mono i disacharydy (g)	41,9		45,9		40,9		37		33,2
błonnik (g)	26,6		26,2		43,5		29		37,3
sód	2961,4		3887		3128,5		2031,7		4024,3

NIEDZIELA 28.07.2024			JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC			locatering					
PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIALKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY		
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	
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 kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g	
miks sałat (sałata strzypiasta, roszonek, czerwone radicchio)	10g		miks sałat (sałata strzypiasta, roszonek, czerwone radicchio)	10g		miks sałat (sałata strzypiasta, roszonek, czerwone radicchio)	10g		miks sałat (sałata strzypiasta, roszonek, czerwone radicchio)	10g	
jajo na twardo	60g	3	jajo na miękko	60g	3	jajo na twardo	60g	3	jajo na miękko	60g	3
parówka wieprzowa z wody	80g		parówka wieprzowa z wody	80g		parówka wieprzowa z wody	80g		parówka wieprzowa z wody	80g	
ciasto drożdżowe	100g	1.3,7	ciasto drożdżowe	100g	1.3,7	ciasto drożdżowe b/c	100g	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
topatka duszona ze szparagami w kremowym sosie (topatka, bulion	150g	1.6	topatka duszona ze szparagami w kremowym sosie (topatka, bulion	150g	1.6	topatka duszona ze szparagami w kremowym sosie (topatka, bulion	150g	1.6	topatka duszona ze szparagami w kremowym sosie (topatka, bulion	150g	1.6
warzywny, kurkuma, sos sojowy, szparagi zielone, koper, olej, mąka pszenna)	(100g,50g)		warzywny, kurkuma, sos sojowy, szparagi zielone, koper, olej, mąka pszenna)	(100g,50g)		warzywny, kurkuma, sos sojowy, szparagi zielone, koper, olej, mąka pszenna)	(100g,50g)		warzywny, kurkuma, sos sojowy, szparagi zielone, koper, olej, mąka pszenna)	(100g,50g)	
młode ziemniaki z wody	200g		młode ziemniaki z wody	200g		młode ziemniaki z wody	200g		młode 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	
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	
papryka zielona	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		papryka zielona	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g	
sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	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
ser żółty	60g	7	ser żółty odtłuszczony plastry	60g	7	ser żółty	60g	7	ser żółty odtłuszczony plastry	60g	7
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		
wasy tłuszczowe	22,8		22,7		23,5		23,5		22,9		
nasycone (g)											
węglowodany ogółem (g)	341,9		345,5		363,6		349,8		350,4		
mono i disacharydy (g)	38,6		41,2		41		37,7		39,4		
błonnik (g)	33,1		33		50,9		36,8		42,6		
sód	2533		2975,8		2703,1		1639,2		3574,9		

PONIEDZIAŁEK 29.07.2024			JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC			catering		
ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY
PODSTAWOWA	LATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	BOGATOBIALKOWA	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUŻAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO				
płatki kukurydziane 80g	płatki kukurydziane 80g	płatki owsiane 80g	płatki owsiane 80g	płatki kukurydziane 80g				
mleko 1,5% 200ml	mleko 1,5% 200ml	mleko 1,5% 200ml	mleko 1,5% 200ml	mleko 1,5% 200ml				
herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml				
pieczywo pszenno-żytnie 100g	pieczywo pszenne 100g	pieczywo razowe 120g	pieczywo pszenno-żytnie 100g	pieczywo graham 120g				
masto extra 10g	masto extra 10g	masto extra 10g	masto extra 10g	masto extra 10g				
pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g				
papryka konserwowa 30g	plastry parzonej cukinii 30g	papryka konserwowa 30g	plastry parzonej cukinii 30g	plastry parzonej cukinii 30g				
kielki lucerny 10g	kielki lucerny 10g	kielki lucerny 10g	kielki lucerny 10g	kielki lucerny 10g				
serek grani 80g	serek grani 80g	serek grani 80g	serek grani 80g	serek grani 80g				
schab w majeranku pieczony 60g	schab w majeranku pieczony 60g	schab w majeranku pieczony 60g	schab w majeranku pieczony 60g	schab w majeranku pieczony 60g				
zupa ogórkowa z ryżem (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, ryż biały, ogórek kiszony) 300g	zupa jarzynowa z ryżem (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, ryż biały) 300g	zupa ogórkowa z ryżem (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, ryż brązowy) 300g	zupa ogórkowa z ryżem (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, ryż biały) 300g	zupa jarzynowa z ryżem (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, ryż biały) 300g				
trybowane udko z kurczaka duszone z ziemniakami, marchewką i porem 200g	trybowane udko z kurczaka duszone z ziemniakami i marchewką 200g	trybowane udko z kurczaka duszone z ziemniakami, marchewką i porem 200g	trybowane udko z kurczaka duszone z ziemniakami i marchewką 200g	trybowane udko z kurczaka duszone z ziemniakami i marchewką 200g				
sos ziółowy (bulion warzywny, mąka pszenna, ziola włoskie) 50g	sos ziółowy (bulion warzywny, mąka pszenna, ziola włoskie) 50g	sos ziółowy (bulion warzywny, mąka pszenna razowa, ziola włoskie) 50g	sos ziółowy (bulion warzywny, mąka pszenna, ziola włoskie) 50g	sos ziółowy (bulion warzywny, mąka pszenna, ziola włoskie) 50g				
surówka z czerwonej kapusty 120g	buraki tarte 120g	surówka z czerwonej kapusty 120g	surówka z czerwonej kapusty 120g	buraki tarte 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	pieczywo pszenne 100g	pieczywo razowe 120g	pieczywo pszenno-żytnie 100g	pieczywo graham 120g				
masto extra 10g	masto extra 10g	masto extra 10g	masto extra 10g	masto extra 10g				
pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g				
rzodkiewka 30g	pastą z pieczonego buraka 30g	rzodkiewka 30g	pastą z pieczonego buraka 30g	pastą z pieczonego buraka 30g				
sałata masłowa 10g	sałata masłowa 10g	sałata masłowa 10g	sałata masłowa 10g	sałata masłowa 10g				
hummus 80g	hummus 80g	hummus 80g	hummus 80g	hummus 80g				
szynka kanapkowa drobiowa 60g	szynka kanapkowa drobiowa 60g	szynka kanapkowa drobiowa 60g	szynka kanapkowa drobiowa 60g	szynka kanapkowa drobiowa 60g				
kefir 200ml	kefir 200ml	kefir 200ml	kefir 200ml	kefir 200ml				
energia (kcal)	2 288	2 274	2 343	2 337	2 318			
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			
wasy tłuszczowe (g)	30,5	30,3	31,1	31,1	30,5			
węglowodany ogółem (g)	304,3	304,9	315,4	300,9	315			
mono i disacharydy (g)	58,8	57,7	55,9	59,1	61			
błonnik (g)	37,5	37,3	54,5	40g	48,2			
sód	2497,6	3402,7	3050,7	2256,3	3560,5			

WTOREK 30.07.2024			JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC			catering		
ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY
PODSTAWOWA	LATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	BOGOTOBIALKOWA	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO				
płatki kukurydziane 80g	płatki kukurydziane 80g	płatki owsiane 80g	płatki owsiane 80g	płatki kukurydziane 80g				
mleko 1,5% 200ml	mleko 1,5% 200ml	mleko 1,5% 200ml	mleko 1,5% 200ml	mleko 1,5% 200ml				
herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml				
pieczywo pszenno-żytnie 100g	pieczywo pszenne 100g	pieczywo razowe 120g	pieczywo pszenno-żytnie 100g	pieczywo graham 120g				
masło extra 10g	masło extra 10g	masło extra 10g	masło extra 10g	masło extra 10g				
pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g				
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				
pasta z odtuszczonego sera sałatkowego 80g	pasta z odtuszczonego sera sałatkowego 80g	pasta z odtuszczonego sera sałatkowego 80g	pasta z odtuszczonego sera sałatkowego 80g	pasta z odtuszczonego sera sałatkowego 80g				
szynka z indyka gotowana 60g	szynka z indyka gotowana 60g	szynka z indyka gotowana 60g	szynka z indyka gotowana 60g	szynka z indyka gotowana 60g				
25		jabłko 100g	jabłko 100g					
selerowa z makaronem (bulion warzywny, marchew, seler, pietruszka, koper, makaron) 300g	selerowa z makaronem (bulion warzywny, marchew, seler, pietruszka, koper, makaron) 300g	selerowa z makaronem (bulion warzywny, marchew, seler, pietruszka, koper, makaron razowy) 300g	selerowa z makaronem (bulion warzywny, marchew, seler, pietruszka, koper, makaron) 300g	selerowa z makaronem (bulion warzywny, marchew, seler, pietruszka, koper, makaron) 300g				
stek drobiowy po francusku (pieczona pierś z indyka, jaja, mleko) 150g	stek drobiowy (pieczona pierś z indyka, jaja, mleko) 150g	stek drobiowy po francusku (pieczona pierś z indyka, jaja, mleko) 150g	stek drobiowy (pieczona pierś z indyka, jaja, mleko) 150g	stek drobiowy (pieczona pierś z indyka, jaja, mleko) 150g				
ziemniak z wody 200g	ziemniak z wody 200g	ziemniak z wody 200g	ziemniak z wody 200g	ziemniak z wody 200g				
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				
herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml				
pieczywo pszenno-żytnie 100g	pieczywo pszenne 100g	pieczywo razowe 120g	pieczywo pszenno-żytnie 100g	pieczywo graham 120g				
masło extra 10g	masło extra 10g	masło extra 10g	masło extra 10g	masło extra 10g				
pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g				
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				
ser żółty 80g	ser żółty odtuszczone 80g	ser żółty 80g	ser żółty odtuszczone 80g	ser żółty odtuszczone 80g				
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 brązowy, 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	jogurt pitny naturalny 200ml	jogurt pitny naturalny 200ml	jogurt pitny naturalny 200ml	jogurt pitny naturalny 200ml				
energia (kcal)	2 258	2 257	2 276	2 273	2 284			
białko (g)	117	117,3	114,1	120,4	119,9			
tłuszcz ogółem (g)	79,4	79,9	81,3	79,7	81,3			
kwaszy tłuszczowe nasycone (g)	31	30,9	31	31,3	31,1			
węglowodany ogółem (g)	272,3	276,1	287,3	272,4	281,3			
mono i disacharydy (g)	59,7	59,9	59,5	55,7	56,4			
błonnik (g)	26	26	40,6	26	35,8			
sód	2114,6	3041,2	3211,4	2236,7	3156,2			

ŚRODA 31.07.2024

JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC



PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WEGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGOTEBIAŁKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY
płatki kukurydziane 80g	1	płatki kukurydziane 80g	1	płatki owsiane 80g	1	płatki owsiane 80g	1	płatki 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
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
papryka konserwowa 30g		plastry parzonej cukinii 30g		papryka konserwowa 30g		plastry parzonej cukinii 30g		plastry parzonej cukinii 30g	
kielki rzodkiewki 10g		kielki lucerny 10g		kielki rzodkiewki 10g		kielki lucerny 10g		kielki lucerny 10g	
pasta jajeczna na odtuszczonym majonezie 80g	3	pasta jajeczna na odtuszczonym majonezie 80g	3	pasta jajeczna na odtuszczonym majonezie 80g	3	pasta jajeczna na odtuszczonym majonezie 80g	3	pasta jajeczna na odtuszczonym majonezie 80g	3
szynka kanapkowa wieprzowa 60g		szynka kanapkowa wieprzowa 60g		szynka kanapkowa wieprzowa 60g		szynka kanapkowa wieprzowa 60g		szynka kanapkowa wieprzowa 60g	
25				ciastko zbożowe pełnoziarniste b/c 50g	1,3,7	ciastko zbożowe 50g	1,3,7		
zupa warzywna z ryżem (bulion warzywny, ryż biały, cukinia, marchew, seler, pietruszka, ziemniak młody) 300g	9	zupa warzywna z ryżem (bulion warzywny, ryż biały, cukinia, marchew, seler, pietruszka, ziemniak młody) 300g	9	zupa warzywna z ryżem (bulion warzywny, ryż biały, cukinia, marchew, seler, pietruszka, ziemniak młody) 300g	9	zupa warzywna z ryżem (bulion warzywny, ryż biały, cukinia, marchew, seler, pietruszka, ziemniak młody) 300g	9	zupa warzywna z ryżem (bulion warzywny, ryż biały, cukinia, marchew, seler, pietruszka, ziemniak młody) 300g	9
kurczak duszony w sosie pomidorowo-koperkowym (mięso z udka, passata pomidorowa, koper) 150g		kurczak duszony w sosie pomidorowo-koperkowym (mięso z udka, passata pomidorowa, koper) 150g		kurczak duszony w sosie pomidorowo-koperkowym (mięso z udka, passata pomidorowa, koper) 150g		kurczak duszony w sosie pomidorowo-koperkowym (mięso z udka, passata pomidorowa, koper) 150g		kurczak duszony w sosie koperkowym (mięso z udka, koper) 150g	
kopytka (ziemniaki, mąka, olej) 150g	1	kopytka (ziemniaki, mąka, olej) 150g	1	kopytka (ziemniaki, mąka razowa, olej) 150g	1	kopytka (ziemniaki, mąka, olej) 150g	1	kopytka (ziemniaki, mąka, olej) 150g	1
mizeria na śmietanie 120g	7	mizeria na jogurcie 120g	7	mizeria na śmietanie 120g	7	mizeria na jogurcie 120g	7	mizeria na jogurcie 120g	7
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
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
rzodkiewka 30g		pasta z pieczonego buraka 30g		rzodkiewka 30g		pasta z pieczonego buraka 30g		pasta z pieczonego buraka 30g	
sałata masłowa 10g		sałata masłowa 10g		sałata masłowa 10g		sałata masłowa 10g		sałata masłowa 10g	
ser typu włoskiego plastry 80g	7	ser typu włoskiego plastry 80g	7	ser typu włoskiego plastry 80g	7	ser typu włoskiego plastry 80g	7	ser typu włoskiego plastry 80g	7
pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez odtuszczony, natka pietruszki, słodka papryka) 100g (70g, 20g, 5g, 5g)	3,4	pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez odtuszczony, natka pietruszki, słodka papryka) 100g (70g, 20g, 5g, 5g)	3,4	pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez odtuszczony, natka pietruszki, słodka papryka) 100g (70g, 20g, 5g, 5g)	3,4	pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez odtuszczony, natka pietruszki, słodka papryka) 100g (70g, 20g, 5g, 5g)	3,4	pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez odtuszczony, natka pietruszki, słodka papryka) 100g (70g, 20g, 5g, 5g)	3,4
PH kefir 200ml	7	kefir 200ml	7	kefir 200ml	7	kefir 200ml	7	kefir 200ml	7
energia (kcal)	2 288		2 274		2 343		2 337		2 318
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