



Wykaz alergenów w posiłkach

Lista alergenów w dostępniona 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

WTOREK 2.07.2024		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 mleko 1,5% 200ml herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g oliwki czarne połówki 30g sałata zielona 10g serek grani z kiszonym ogórkiem 60g pasztet sojowy 80g	1 7 1 7 7 1 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 serek grani z kiszonym ogórkiem bez skórki 60g pasztet sojowy 80g	1 7 1 7 7 1 7 7 7	płatki owsiane 80g mleko 1,5% 200ml herbata czarna 250ml pieczywo razowe 120g masło extra 10g pomidor 60g oliwki czarne połówki 30g sałata zielona 10g serek grani z kiszonym ogórkiem 60g pasztet sojowy 80g	1 7 1 7 7 7 7 7 7 6	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 serek grani z kiszonym ogórkiem 80g pasztet sojowy 80g	1 7 1 7 7 7 7 7 7 6	płatki kukurydziane 80g mleko 1,5% 200ml herbata czarna 250ml pieczywo graham 120g masło extra 10g pomidor 60g marchewki baby z wody 30g sałata zielona 10g serek grani z kiszonym ogórkiem bez skórki 60g pasztet sojowy 80g	1 7 1 7 7 7 7 7 7 6
jabłko 150g				jabłko 150g		jabłko 150g			
pomidorowa z makaronem 300g eskalopki duszone w sosie warzywnym (połudwiczka wieprzowai, marchew, pietruszka, cukinia) 250g (100g, 50g, 50g, 50g) młode ziemniaki z wody 200g kapusta kiszona z marchewką 120g herbata owocowa 250ml	1,3,9 1,3,9 1,3,9 1,3,9	pomidorowa z makaronem 300g eskalopki duszone w sosie warzywnym (połudwiczka wieprzowai, marchew, pietruszka, cukinia) 250g (100g, 50g, 50g, 50g) młode ziemniaki z wody 200g burak tarty 120g herbata owocowa 250ml	1,3,9 1,3,9 1,3,9 1,3,9	pomidorowa z makaronem razowym 300g eskalopki duszone w sosie warzywnym (połudwiczka wieprzowai, marchew, pietruszka, cukinia) 250g (100g, 50g, 50g, 50g) młode ziemniaki z wody 200g kapusta kiszona z marchewką 120g herbata owocowa 250ml	1,3,9 1,3,9 1,3,9 1,3,9	pomidorowa z makaronem 300g eskalopki duszone w sosie warzywnym (połudwiczka wieprzowai, marchew, pietruszka, cukinia) 250g (100g, 50g, 50g, 50g) młode ziemniaki z wody 200g burak tarty 120g herbata owocowa 250ml	1,3,9 1,3,9 1,3,9 1,3,9	bulion warzywny z makaronem 300g eskalopki duszone w sosie warzywnym (połudwiczka wieprzowai, marchew, pietruszka, cukinia) 250g (100g, 50g, 50g, 50g) młode ziemniaki z wody 200g burak tarty 120g herbata owocowa 250ml	1,3,9 1,3,9 1,3,9 1,3,9
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g ogórek zielony 30g sałata lodowa 10g pasta twarogowa z koperkiem 60g sałatka ryżowa (ryż biały) z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na twardo, brokulem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym 250g (80g, 80g, 20g, 50g)	1 7 7 7 1,3 1,3	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 100g masło extra 10g pomidor 60g pasta z pieczonej dynii i marchewki 30g sałata lodowa 10g pasta twarogowa z koperkiem 60g sałatka ryżowa (ryż biały) z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na miękko, brokulem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym 250g (80g, 80g, 20g, 50g)	1 7 7 7 1,3 1,3	herbata czarna 250ml pieczywo razowe 120g masło extra 10g pomidor 60g ogórek zielony 30g sałata lodowa 10g pasta twarogowa z koperkiem 60g sałatka ryżowa (ryż brązowy) z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na twardo, brokulem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym 250g (80g, 80g, 20g, 50g)	1 7 7 7 1,3 1,3	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g pasta z pieczonej dynii i marchewki 30g sałata lodowa 10g pasta twarogowa z koperkiem 60g sałatka ryżowa (ryż biały) z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na twardo, brokulem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym 250g (80g, 80g, 20g, 50g)	1 7 7 7 1,3 1,3	herbata czarna 250ml pieczywo graham 120g masło extra 10g pomidor 60g pasta z pieczonej dynii i marchewki 30g sałata lodowa 10g pasta twarogowa z koperkiem 60g sałatka ryżowa (ryż biały) z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na miękko, brokulem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym 250g (80g, 80g, 20g, 50g)	1 7 7 7 1,3 1,3
jogurt naturalny 150ml	7	jogurt naturalny 150ml	7	jogurt naturalny 150ml	7	jogurt naturalny 150ml	7	jogurt naturalny 150ml	7
energia (kcal)	2 191		2 186		2 283		2 219		
białko (g)	96,8		96,9		98,6		99,8		
tłuszcz ogółem (g)	66,6		67,2		72,8		68,5		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	28,3		28,1		28,9		28,3		
węglowodany ogółem (g)	310,3		314,5		332		321		
mono i disacharydy (g)	58,5		59,1		50,9		57,1		
błonnik (g)	35,5		35,8		53,3		38,7		
sód	3105,7		3545,8		3275,7		3183,4		3168,6

ŚRODA 3.07.2024

JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC



PODSTAWOWA	ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA	ALERGEN	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGEN	BOGATOBIALKOWA	ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA 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
PN 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				
tluszcz ogółem (g)	65,3	65,9	71,3	69,5	67,2				
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	30,5	30,3	31,1	31,1	30,5				
węglowodany ogółem (g)	304,3	304,9	315,4	300,9	315				
mono i disacharydy (g)	58,8	57,7	55,9	59,1	61				
błonnik (g)	37,5	37,3	54,5	40g	48,2				
sód	2497,6	3402,7	3050,7	2256,3	3560,5				

CZWARTEK 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	
kielbasa drobiowa z wody 80g		kielbasa drobiowa z wody 80g		kielbasa drobiowa z wody 80g		kielbasa drobiowa z wody 80g		kielbasa 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 ZIOŁADKOWEGO	ALERGEN		
płatki kukurydziane	80g	1	płatki kukurydziane	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	
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		marchewka baby z wody	30g		ogórek zielony	30g		marchewka baby z wody	30g		
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		
serek wiejski z koperkiem	100g	7	serek wiejski z koperkiem	100g	7	serek wiejski z koperkiem	100g	7	serek wiejski z koperkiem	100g	7	
szynka wieprzowa parzona	60g		szynka wieprzowa parzona	60g		szynka wieprzowa parzona	60g		szynka wieprzowa parzona	60g		
						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
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
ryż jaśminowy		150g		ryż jaśminowy	150g		ryż jaśminowy	150g		ryż jaśminowy	150g	
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 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	
rzodkiewki		30g		pasta z cukinii z kolendrą	30g		rzodkiewki	30g		pasta z cukinii z kolendrą	30g	
kietki słonecznika		10g		kietki słonecznika	10g		kietki słonecznika	10g		kietki słonecznika	10g	
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 bez pestek	150g (50g, 70g, 30g)	1,3,7
krakowska sucha		60g		krakowska sucha	60g		krakowska sucha	60g		krakowska sucha	60g	
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

JADLOSPIS 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	kakao 200ml	7	inka 200ml	7
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
ogórek zielony 30g		plastry parzonej cukinii 30g		ogórek zielony 30g		plastry parzonej cukinii 30g		plastry parzonej cukinii 30g	
sałata masłowa 10g		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	serek wiejski naturalny 80g	7
połędwica sopocka 60g		połędwica sopocka 60g		połędwica sopocka 60g		połędwica sopocka 60g		połędwica sopocka 60g	
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 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	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	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	kasza bulgur 150g	1
herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml	
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7
papryka konserwowa 60g		pomidor 60g		papryka konserwowa 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
oliwki czarne półówki 30g		oliwki czarne półówki 30g		oliwki czarne półówki 30g		oliwki czarne półówki 30g		pieczony burak plastry 30g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
ser żółty 60g	7	ser żółty odtłuszczony 60g	7	ser żółty 60g	7	ser żółty 60g	7	ser żółty odtłuszczony 60g	7
kurczak (gotowany) w galarecie 60g		kurczak (gotowany) w galarecie 60g		kurczak (gotowany) w galarecie 60g		kurczak (gotowany) w galarecie 60g		kurczak (gotowany) w galarecie 60g	
kefir 150g	7	kefir 150g	7	kefir 150g	7	kefir 150g	7	kefir 150g	7
energia (kcal)	2 136	2 106	2 219	2 217	2 192				
białko (g)	99,6	99,2	98,4	104,5	103,8				
tłuszcze ogółem (g)	61	60,5	64,4	62,1	61,3				
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	25,1	24,8	25,5	25,5	24,1				
węglowodany ogółem (g)	312,4	312,5	340,1	325,8	332,9				
mono i disacharydy (g)	58,7	57,9	54,6	59,5	56,5				
błonnik (g)	32,1	31,8	47	33,2	43,8				
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
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 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	
pierś z indyka gotowana	60g		pierś z indyka gotowana	60g		pierś z indyka gotowana	60g		pierś 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
topatka wieprzowa pieczona w rękawie	150g	1	topatka wieprzowa pieczona w rękawie	150g	1	topatka wieprzowa pieczona w rękawie	150g	1	topatka wieprzowa pieczona w rękawie	150g	1
w sosie własnym	(100g,50g)		w sosie własnym	(100g,50g)		w sosie własnym	(100g,50g)		w sosie własnym	(100g,50g)	
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
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
papryka żółta	30g		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 bazyliowym	100g (80g, 20g)	7	mozzarella z pastą pietruszkową	100g (80g, 20g)	7	mozzarella z pesto bazyliowym	100g (80g, 20g)	7	mozzarella z pastą pietruszkową	100g (80g, 20g)	7
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	ŁATWOSTRAWNA	ALERGEN	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGEN	BOGATOBIALKOWA	ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGEN
płatki kukurydziane 80g mleko 1.5% 200ml herbata czarna 250ml nieczysto pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g ogórek zielony 30g sałata zielona 10g szynka drobiowa kanapkowa 60g serek kanapkowy z przyprawami 60g	1 7 7 1 7 7 7 7 7 7	płatki kukurydziane 80g mleko 1.5% 200ml herbata czarna 250ml nieczysto pszenne 100g masło extra 10g pomidor 60g marchew w plasterkach gotowana 30g sałata zielona 10g szynka drobiowa kanapkowa 60g serek kanapkowy z przyprawami 60g	1 7 7 1 7 7 7 7 7 7	płatki owsiane 80g mleko 1.5% 200ml herbata czarna 250ml nieczysto razowe 120g masło extra 10g pomidor 60g ogórek zielony 30g sałata zielona 10g szynka drobiowa kanapkowa 60g serek kanapkowy z przyprawami 60g	1 7 7 1 7 7 7 7 7 7	płatki owsiane 80g mleko 1.5% 200ml herbata czarna 250ml nieczysto pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g marchew w plasterkach gotowana 30g sałata zielona 10g szynka drobiowa kanapkowa 60g serek kanapkowy z przyprawami 80g	1 7 7 1 7 7 7 7 7 7	płatki kukurydziane 80g mleko 1.5% 200ml herbata czarna 250ml pieczywo graham 120g masło extra 10g pomidor 60g marchew w plasterkach gotowana 30g sałata zielona 10g szynka drobiowa kanapkowa 60g serek kanapkowy z przyprawami 60g	1 7 7 1 7 7 7 7 7 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 mizeria na jogurcie 100g (80g, 20g)	7 7	ziemniak gotowany 200g mizeria na jogurcie 100g (80g, 20g)	7 7	ziemniak gotowany 200g mizeria na jogurcie 100g (80g, 20g)	7 7	ziemniak gotowany 200g mizeria na jogurcie 100g (80g, 20g)	7 7	ziemniak gotowany 200g mizeria na jogurcie 100g (80g, 20g)	7 7
herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml	
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g papryka żółta 30g sałata zielona 10g twaróg półtłusty w plastrach 100g połędwica sopocka 60g	7 1 7 7 7 7 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 100g masło extra 10g pomidor 60g pasta z pieczonego buraka 30g sałata zielona 10g twaróg półtłusty w plastrach 100g połędwica sopocka 60g	7 1 7 7 7 7 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo razowe 120g masło extra 10g pomidor 60g papryka żółta 30g sałata zielona 10g twaróg półtłusty w plastrach 100g połędwica sopocka 60g	7 1 7 7 7 7 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g pasta z pieczonego buraka 30g sałata zielona 10g twaróg półtłusty w plastrach 100g połędwica sopocka 60g	7 1 7 7 7 7 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo graham 120g masło extra 10g pomidor 60g pasta z pieczonego buraka 30g sałata zielona 10g twaróg półtłusty w plastrach 100g połędwica sopocka 60g	7 1 7 7 7 7 7 7
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				
tłuszcze ogółem (g)	71,1	71,6	72,2	76,2	67,8				
kwas tłuszczowy nasycone (g)	26,1	26	26	27,3	25,4				
węglowodany ogółem (g)	328,5	328	323,5	325,9	313,1				
mono i disacharydy (g)	50,3	51,3	52,7	49,5	52,2				
błonnik (g)	26,1	25,4	42,6	29,3	36				
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		pasta z cukinii z czarnuszką zmieloną 30g		ogórek zielony z czarnuszką zmieloną 30g		pasta z cukinii z czarnuszką zmieloną 30g		pasta 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
pasta z czerwonej fasoli z pietruszką 80g		pasta z czerwonej fasoli z pietruszką 80g		pasta z czerwonej fasoli z pietruszką 80g		pasta z czerwonej fasoli z pietruszką 80g		pasta 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	2 247				
białko (g)	112	112	112,5	120,9	113,9				
tluszcz ogółem (g)	75,4	76	80,5	80,5	76,2				
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	22,2	22,1	22,7	23,2	22,1				
węglowodany ogółem (g)	291,3	291,9	304,9	298,2	295,7				
mono i disacharydy (g)	58,5	59,6	50,9	57,1	50,4				
błonnik (g)	32,6	32,4	50	35,9	43,8				
sód	3487,6	3460,7	3657,7	2682,6	4571,8				

ŚRODA 10.07.2024		JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC						catering	
PODSTAWOWA	ALERGEN	LATWOSTRAWNA	ALERGEN	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGEN	BOGATOBIALKOWA	ALERGEN	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGEN
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				
tluszcz 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				
błotnik (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			
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	1	herbata czarna 250ml	1	herbata czarna 250ml	1	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	
kietki słonecznika 10g		kietki słonecznika 10g		kietki słonecznika 10g		kietki słonecznika 10g		kietki słonecznika 10g	
fritata z pieca z cukinią (jaja, cukinia) 200g	3	fritata z pieca z cukinią (jaja, cukinia) 200g	3	fritata z pieca z cukinią (jaja, cukinia) 200g	3	fritata z pieca z cukinią (jaja, cukinia) 200g	3	fritata z pieca z cukinią (jaja, cukinia) 200g	3
szynka drobiowa gotowana 80g		szynka drobiowa gotowana 80g		szynka drobiowa gotowana 80g		szynka drobiowa gotowana 80g		szynka drobiowa gotowana 80g	
**				jabłko 150g		jabłko 150g			
zupa kalafiorowa ziemniakami (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, kalafior, ziemniaki) 300g	9	zupa kalafiorowa ziemniakami (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, kalafior, ziemniaki) 300g	9	zupa kalafiorowa ziemniakami (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, kalafior, ziemniaki) 300g	9	zupa kalafiorowa ziemniakami (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, kalafior, ziemniaki) 300g	9	zupa kalafiorowa ziemniakami (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, kalafior, ziemniaki) 300g	9
stek wieprzowy duszony w sosie warzywnym (marchew, cukinia) 200g (150g, 50g)		stek wieprzowy duszony w sosie warzywnym (marchew, cukinia) 200g (150g, 50g)		stek wieprzowy duszony w sosie warzywnym (marchew, cukinia) 200g (150g, 50g)		stek wieprzowy duszony w sosie warzywnym (marchew, cukinia) 200g (150g, 50g)		stek wieprzowy duszony w sosie warzywnym (marchew, cukinia) 200g (150g, 50g)	
kasza jęczmienna 200g	1	kasza jęczmienna 200g	1	kasza jęczmienna 200g	1	kasza jęczmienna 200g	1	kasza jęczmienna 200g	1
zielona fasolka z wody 120g		zielona fasolka z wody 120g		zielona fasolka z wody 120g		zielona fasolka z wody 120g		zielona fasolka z wody 120g	
herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml	
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
ogórek kiszony 30g		ogórek kiszony bez skórki 30g		ogórek kiszony 30g		ogórek kiszony bez skórki 30g		ogórek kiszony bez skórki 30g	
rukola 10g		rukola 10g		rukola 10g		rukola 10g		rukola 10g	
szynka z wieprzowa z kotta 60g		szynka z wieprzowa z kotta 60g	3	szynka z wieprzowa z kotta 60g	3	szynka z wieprzowa z kotta 60g	3	szynka z wieprzowa z kotta 60g	3
zapiekanka ziemniaczana z mozzarellą i szpinakiem (ziemniaki, twaróg, jaja, masło, pietruszka, oregano, szpinak) 200g	3.7	zapiekanka ziemniaczana z mozzarellą i szpinakiem (ziemniaki, twaróg, jaja, masło, pietruszka, oregano, szpinak) 200g	3.7	zapiekanka ziemniaczana z mozzarellą i szpinakiem (ziemniaki, twaróg, jaja, masło, pietruszka, oregano, szpinak) 200g	3.7	zapiekanka ziemniaczana z mozzarellą i szpinakiem (ziemniaki, twaróg, jaja, masło, pietruszka, oregano, szpinak) 200g	3.7	zapiekanka ziemniaczana z mozzarellą i szpinakiem (ziemniaki, twaróg, jaja, masło, pietruszka, oregano, szpinak) 200g	3.7
serek homogenizowany 130g	7	serek homogenizowany 130g	7	serek homogenizowany 130g	7	serek homogenizowany 130g	7	serek homogenizowany 130g	7
energia (kcal)	2 149	2 133		2 239		2 246		2 183	
białko (g)	111,6	111,6		111,9		118,7		114,7	
tłuszcz ogółem (g)	65,7	66,3		70,5		68,7		67,6	
kwas tłuszczowy nasycone (g)	21,2	21,1		21,6		21,7		21,3	
węglowodany ogółem (g)	285,5	286,1		311,5		297,2		298	
mono i disacharydy (g)	54	55		48,3		54,4		55,9	
błonnik (g)	26,1	25,9		43,9		29,3		37,8	
sód	1369,5	2274,6		1888,2		799,7		2453,7	

PIĄTEK 12.07.2024

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
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		marchew w plastekach gotowana 30g		papryka żółta 30g		marchew w plastekach gotowana 30g		marchew w plastekach gotowana 30g	
miks salat (sałata strzypiasta, roszponka, czerwone radicchio) 10g		miks salat (sałata strzypiasta, roszponka, czerwone radicchio) 10g		miks salat (sałata strzypiasta, roszponka, czerwone radicchio) 10g		miks salat (sałata strzypiasta, roszponka, czerwone radicchio) 10g		miks salat (sałata strzypiasta, roszponka, czerwone radicchio) 10g	
mozzarella kulki z zielonym pesto 60g	7	mozzarella kulki 60g	7	mozzarella kulki z zielonym pesto 60g	7	mozzarella kulki z zielonym pesto 60g	7	mozzarella kulki 60g	7
domowa szynka wieprzowa 60g		domowa szynka wieprzowa 60g		domowa szynka wieprzowa 60g		domowa szynka wieprzowa 60g		domowa szynka wieprzowa 60g	
mandarynka 80g		mandarynka 80g		mandarynka 80g		mandarynka 80g		mandarynka 80g	
zupa młodej marchwii z pesto pietruszkowym (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, pietruszka nać) 300g	9	zupa młodej marchwii z pesto pietruszkowym (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, pietruszka nać) 300g	9	zupa młodej marchwii z pesto pietruszkowym (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, pietruszka nać) 300g	9	zupa młodej marchwii z pesto pietruszkowym (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, pietruszka nać) 300g	9	zupa młodej marchwii z pesto pietruszkowym (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, pietruszka nać) 300g	9
kotlet z dorsza duszony w sosie bazyliowym (dorsz, bazyli, mąka ziemniaczana, olej) 200g	4	kotlet z dorsza duszony w sosie bazyliowym (dorsz, bazyli, mąka ziemniaczana, olej) 200g	4	kotlet z dorsza duszony w sosie bazyliowym (dorsz, bazyli, mąka ziemniaczana, olej) 200g	4	kotlet z dorsza duszony w sosie bazyliowym (dorsz, bazyli, mąka ziemniaczana, olej) 200g	4	kotlet z dorsza duszony w sosie bazyliowym (dorsz, bazyli, mąka ziemniaczana, olej) 200g	4
ziemniaki pieczone 200g		ziemniaki pieczone 200g		ziemniaki pieczone 200g		ziemniaki pieczone 200g		ziemniaki pieczone 200g	
kapusta czerwona 120g		kapusta czerwona 120g		kapusta czerwona 120g		kapusta czerwona 120g		tarty burak 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		pastą z pieczonej dyni 30g		ogórek zielony 30g		pastą z pieczonej dyni 30g		pastą z pieczonej dyni 30g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
wegańskie plastry mięsne 60g	6	wegańskie plastry mięsne 60g	6	wegańskie plastry mięsne 60g	6	wegańskie plastry mięsne 60g	6	wegańskie plastry mięsne 60g	6
parowany pancake z kremowym nadzieniem truskawkowym (mąka pszenna, jaja, mleko, twaróg półtłusty, jogurt naturalny, truskawki) 150g	1.3.7	parowany pancake z kremowym nadzieniem truskawkowym (mąka pszenna, jaja, mleko, twaróg półtłusty, jogurt naturalny, truskawki) 150g	1.3.7	parowany pancake z kremowym nadzieniem truskawkowym (mąka pszenna, jaja, mleko, twaróg półtłusty, jogurt naturalny, truskawki) 150g	1.3.7	parowany pancake z kremowym nadzieniem truskawkowym (mąka pszenna, jaja, mleko, twaróg półtłusty, jogurt naturalny, truskawki) 150g	1.3.7	parowany pancake z kremowym nadzieniem truskawkowym (mąka pszenna, jaja, mleko, twaróg półtłusty, jogurt naturalny, truskawki) 150g	1.3.7
jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7
energia (kcal)		2 127		2 199		2 191		2 166	
białko (g)		95,3		95,5		102,5		98,2	
tłuszcze ogółem (g)		67,8		68,2		69		69,6	
kwasy tłuszczowe nasycone (g)		20,7		21,1		21,4		20,8	
węglowodany ogółem (g)		305,4		322,2		308,1		316,8	
mono i disacharydy (g)		51,8		47,5		54,2		53,7	
błonnik (g)		38,8		55		40,9		49,9	
sód		1907,3		2423,8		1472,4		2993,9	

SOBOTA 13.07.2024			JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC			catering					
PODSTAWOWA	ALERGEN	LATWOSTRAWNA	ALERGEN	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWIAJALNYCH 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 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	
serek kanapkowy z koperkiem	80g	7	serek kanapkowy z koperkiem	80g	7	serek kanapkowy z koperkiem	80g	7	serek kanapkowy z koperkiem	80g	7
chatka	100g	1,3,7	chatka	100g	1,3,7	chatka b/c	100g	1,3,7	chatka	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
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
surówka z kapusty pekińskiej	100g		surówka z marchwii	100g		surówka z kapusty pekińskiej	100g		surówka z marchwii	100g	
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	
ogórek zielony	30g		pasta z pieczonego buraka	30g		ogórek zielony	30g		pasta z pieczonego buraka	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
ser żółty	80g	7	ser żółty odtuszczone	80g	7	ser żółty	80g	7	ser żółty odtuszczone	80g	7
schab w galarecie	80g		schab w galarecie	80g		schab w galarecie	80g		schab w galarecie	80g	
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		
tłuszcz 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		

NIEDZIELA 14.07.2024			JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC			caterina					
PODSTAWOWA	ALERGEN	LATWOSTRAWNA	ALERGEN	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGEN	BOGATOBIALKOWA	ALERGEN	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGEN		
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 kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
posta jajeczna na majonezie	100g	3,7	posta jajeczna na odtuszczonej majonezie	100g	3,7	posta jajeczna na majonezie	100g	3,7	posta jajeczna na odtuszczonej majonezie	100g	3,7
parówka wieprzowa z wody	100g		parówka wieprzowa z wody	100g		parówka wieprzowa z wody	100g		parówka wieprzowa z wody	100g	
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
gotówki w sosie pomidorowym (topatka wieprzowa, ryż, kapusta młoda, passata pomidorowa, przyprawy)	200g		gotówki w sosie pomidorowym (topatka wieprzowa, ryż, passata pomidorowa, przyprawy)	200g	6.7	gotówki w sosie pomidorowym (topatka wieprzowa, ryż brązowy, kapusta młoda, passata pomidorowa, przyprawy)	200g	6.7	gotówki w sosie koperkowym (topatka wieprzowa, ryż, koper, przyprawy)	200g	6.7
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	
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	
ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
posta z makreli w sosie pomidorowym i twarogu z kaparami	150g	4,7	posta z makreli w sosie pomidorowym i twarogu z kaparami	150g	4,7	posta z makreli w sosie pomidorowym i twarogu z kaparami	150g	4,7	posta z makreli w sosie własnym i twarogu	150g	4,7
jogurt pitny naturalny	150ml	7	jogurt pitny naturalny	150ml	7	jogurt pitny naturalny	150ml	7	jogurt pitny naturalny	150ml	7
energia (kcal)	2 136		2 106		2 219		2 217		2 192		
białko (g)	99,6		99,2		98,4		104,5		103,8		
tłuszcze ogółem (g)	61		60,5		64,4		62,1		61,3		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	25,1		24,8		25,5		25,5		24,1		
węglowodany ogółem (g)	312,4		312,5		340,1		325,8		332,9		
mono i disacharydy (g)	58,7		57,9		54,6		59,5		56,5		
błonnik (g)	32,1		31,8		47		33,2		43,8		
sód	2625,8		3411,5		3780,6		2747,8		3633,1		

PONIEDZIAŁEK 15.07.2024				JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC				ecatering			
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 kukurydziane	80g	1
mleko 1,5%	200ml	7	mleko 1,5%	200ml	7	mleko 1,5%	200ml	7	mleko 1,5%	200ml	7
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
papryka zielona	30g		burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną	30g		papryka zielona	30g		burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną	30g	
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
szynka gotowana z kurczaka	60g		szynka gotowana z kurczaka	60g		szynka gotowana z kurczaka	60g		szynka gotowana z kurczaka	60g	
zupa koperkowa z ziemniakami	300g	9	zupa koperkowa z ziemniakami	300g	9	zupa koperkowa z ziemniakami	300g	9	zupa koperkowa z ziemniakami	300g	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 razowa, 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
kasza jęczmienna	150g	1	kasza jęczmienna	150g	1	kasza jęczmienna	150g	1	kasza jęczmienna	150g	1
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 czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
ogórek zielony	30g		pasta z młodej marchewki z natką pietruszki	30g		ogórek zielony	30g		pasta z młodej marchewki z natką pietruszki	30g	
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 odtłuszczony	80g	7
pasztet sojowy	80g	6	pasztet sojowy	80g	6	pasztet sojowy	80g	6	pasztet sojowy	80g	6
kefir	150ml	7	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7
energia (kcal)	2 246		2 230		2 299		2 306		2 280		
białko (g)	132,6		132,6		134,3		140,4		135,7		
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		
mocho i disacharydy (g)	50,2		51,2		49,1		50,2		52,1		
biotnik (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



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
papryka czerwona 60g		pomidor 60g		papryka czerwona 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
oliwki czarne połówki 30g		oliwki czarne połówki 30g		oliwki czarne połówki 30g		oliwki czarne połówki 30g		burak pieczony plastry 30g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
mozzarella kulki z pastą pietruszkowa 100g (80g, 20g)	7	mozzarella kulki z pastą pietruszkowa 100g (80g, 20g)	7	mozzarella kulki z pastą pietruszkowa 100g (80g, 20g)	7	mozzarella kulki z pastą pietruszkowa 100g (80g, 20g)	7	mozzarella kulki z pastą pietruszkowa 100g (80g, 20g)	7
pastą z białej fasoli 80g		pastą z białej fasoli 80g		pastą z białej fasoli 80g		pastą z białej fasoli 80g		pastą z białej fasoli 80g	
z8				jabłko, ciastko zbożowe pełnoziarniste 150g, 50g	1.3.7	jabłko, ciastko zbożowe 150g, 50g	1.3.7		
zupa botwinkowa (bulion warzywny, botwina, marchew, seler, pietruszka, nać) 300g	9	zupa botwinkowa (bulion warzywny, botwina, marchew, seler, pietruszka, nać) 300g	9	zupa botwinkowa (bulion warzywny, botwina, marchew, seler, pietruszka, nać) 300g	9	zupa botwinkowa (bulion warzywny, botwina, marchew, seler, pietruszka, nać) 300g	9	zupa botwinkowa (bulion warzywny, botwina, marchew, seler, pietruszka, nać) 300g	9
duszone mięso mielone a'la bolońskie (topatka wieprzowa, cebula, passata pomidorowa, nać pietruszki) 200g (150g, 50g)		duszone mięso mielone a'la bolońskie (topatka wieprzowa, passata pomidorowa, nać pietruszki) 200g (150g, 50g)		duszone mięso mielone a'la bolońskie (topatka wieprzowa, cebula, passata pomidorowa, nać pietruszki) 200g (150g, 50g)		duszone mięso mielone a'la bolońskie (topatka wieprzowa, passata pomidorowa, nać pietruszki) 200g (150g, 50g)		duszone mięso mielone a'la bolońskie (topatka wieprzowa, passata pomidorowa, nać pietruszki) 200g (150g, 50g)	
makaron penne 150g	1.3	makaron penne 150g	1.3	makaron penne razowy 150g	1.3	makaron penne 150g	1.3	makaron penne 150g	1.3
tarta marchewka z jabłkiem, z sokiem z cytryny z natką pietruszki 120g		tarta marchewka z jabłkiem, z sokiem z cytryny z natką pietruszki 120g		tarta marchewka z jabłkiem, z sokiem z cytryny z natką pietruszki 120g		tarta marchewka z jabłkiem, z sokiem z cytryny z natką pietruszki 120g		tarta marchewka z jabłkiem i natką pietruszki 120g	
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 pieczonej dynii i marchewki 30g		ogórek zielony 30g		pastą z pieczonej dynii i marchewki 30g		pastą z pieczonej dynii i marchewki 30g	
roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g	
serek grani z ziołami włoskimi 60g	7	serek grani z ziołami włoskimi 60g	7	serek grani z ziołami włoskimi 60g	7	serek grani z ziołami włoskimi 60g	7	serek grani z ziołami włoskimi 60g	7
kietbasa wiejska z wody 100g		kietbasa wiejska z wody 100g		kietbasa wiejska z wody 100g		kietbasa wiejska z wody 100g		kietbasa wiejska z wody 100g	
jogurt naturalny 150ml	7	jogurt naturalny 150ml	7	jogurt naturalny 150ml	7	jogurt naturalny 150ml	7	jogurt naturalny 150ml	7
energia (kcal)	2 195	2 169	2 288	2 295	2 229				
białko (g)	106,5	106,1	108,3	114,2	109,4				
tluszcz ogółem (g)	68,4	68,7	74,6	73,2	70,1				
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	23,8	23,6	24,4	24,6	23,8				
węglowodany ogółem (g)	299,7	298,1	321,4	308	312,9				
mono i disacharydy (g)	49	50	41,4	58,7	51,8				
błonnik (g)	33,1	32	50,9	37,3	45,4				
sód	2930,6	3840,5	3100,7	2228,8	4055,1				

ŚRODA 17.07.2024

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 60g		ogórek kiszony bez skórki 60g		ogórek kiszony 60g		ogórek kiszony bez skórki 60g		ogórek kiszony bez skórki 60g	
sałata zielona 20g		sałata zielona 20g		sałata zielona 20g		sałata zielona 20g		sałata zielona 20g	
fritata z pieca z brokulem (jaja, brokuł, cukinia) 200g	3	fritata z pieca z brokulem (jaja, brokuł, cukinia) 200g	3	fritata z pieca z brokulem (jaja, brokuł, cukinia) 200g	3	fritata z pieca z brokulem (jaja, brokuł, cukinia) 200g	3	fritata z pieca z brokulem (jaja, brokuł, cukinia) 200g	3
szynka kanapkowa drobiowa 60g		szynka kanapkowa drobiowa 60g		szynka kanapkowa drobiowa 60g		szynka kanapkowa drobiowa 60g		szynka kanapkowa drobiowa 60g	
**				sok pomidorowy 200ml		sok pomidorowy 200ml			
jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny, marchew, pietruszka seler, kalafior, fasolka zielona, ziemniaki) 300g	9	jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny, marchew, pietruszka seler, kalafior, fasolka zielona, ziemniaki) 300g	9	jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny, marchew, pietruszka seler, kalafior, fasolka zielona, ziemniaki) 300g	9	jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny, marchew, pietruszka seler, kalafior, fasolka zielona, ziemniaki) 300g	9	jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny, marchew, pietruszka seler, kalafior, fasolka zielona, ziemniaki) 300g	9
jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7
pierogi ruskie gotowane 250g	1.3	pierogi ruskie gotowane 250g	1.3	razowe pierogi ruskie gotowane 250g	1.3	pierogi ruskie gotowane 250g	1.3	pierogi ruskie gotowane 250g	1.3
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 60g		ogórek kiszony bez skórki 60g		ogórek zielony 60g		ogórek kiszony bez skórki 60g		ogórek kiszony bez skórki 60g	
sałata zielona 20g		sałata zielona 20g		sałata zielona 20g		sałata zielona 20g		sałata zielona 20g	
pastą twarogową ze szprotką z wody ze słodką papryką 90g	4,7	pastą twarogową ze szprotką z wody ze słodką papryką 90g	4,7	pastą twarogową ze szprotką z wody ze słodką papryką 90g	4,7	pastą twarogową ze szprotką z wody ze słodką papryką 90g	4,7	pastą twarogową ze szprotką z wody ze słodką papryką 90g	4,7
szynka drobiowa kanapkowa 100g		szynka drobiowa kanapkowa 100g		szynka drobiowa kanapkowa 100g		szynka drobiowa kanapkowa 100g		szynka drobiowa kanapkowa 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
energia (kcal)	2 285	2 278	2 389	2 391	2 342				
białko (g)	134,1	134,1	136,9	143,5	137,2				
tluszcz ogółem (g)	65,8	66,4	71,9	70,9	67,8				
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26,7	26,6	27,4	28	26,8				
węglowodany ogółem (g)	315,9	316,5	327,1	312,8	328,4				
mocho i disacharydy (g)	58,9	59,9	58,1	44,2	50,8				
błonnik (g)	34,9	34,7	51,9	37,4	46,6				
sód	2500,1	3405,2	3053,2	1965,2	3584,3				

CZWARTEK 18.07.2024

JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC



PODSTAWOWA	ALERGEN	LATWOSTRAWNA	ALERGEN	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGEN	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGEN	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUŻAJĄCYCH 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	
twaróg plastry 80g	7	twaróg plastry 80g	7	twaróg plastry 80g	7	twaróg plastry 80g	7	twaróg plastry 80g	7
złocisty kurczak - plastry kurczaka gotowanego 60g		złocisty kurczak - plastry kurczaka gotowanego 60g		złocisty kurczak - plastry kurczaka gotowanego 60g		złocisty kurczak - plastry kurczaka gotowanego 60g		złocisty kurczak - plastry kurczaka gotowanego 60g	
zł				jabłko, ciastko owsiane 150g, 50g	1,3,7	jabłko, ciastko owsiane 150g, 50g	1,3,7		
krem z białych warzyw (bulion warzywny, seler, pietruszka, ziemniak) 300g	9	krem z białych warzyw (bulion warzywny, seler, pietruszka, ziemniak) 300g	9	krem z białych warzyw (bulion warzywny, seler, pietruszka, ziemniak) 300g	9	krem z białych warzyw (bulion warzywny, seler, pietruszka, ziemniak) 300g	9	krem z białych warzyw (bulion warzywny, seler, pietruszka, ziemniak) 300g	9
bitka wieprzowa duszona w sosie szparagowym (pietruszka nać, polędwica wieprzowa, tymianek, bulion warzywny, szparagi) 250g		bitka wieprzowa duszona w sosie szparagowym (pietruszka nać, polędwica wieprzowa, tymianek, bulion warzywny, szparagi) 250g		bitka wieprzowa duszona w sosie szparagowym (pietruszka nać, polędwica wieprzowa, tymianek, bulion warzywny, szparagi) 250g		bitka wieprzowa duszona w sosie szparagowym (pietruszka nać, polędwica wieprzowa, tymianek, bulion warzywny, szparagi) 250g		bitka wieprzowa duszona w sosie szparagowym (pietruszka nać, polędwica wieprzowa, tymianek, bulion warzywny, szparagi) 250g	
ziemniak pieczony 150g		ziemniak pieczony 150g		ziemniak pieczony 150g		ziemniak pieczony 150g		ziemniak pieczony 150g	
surówka z białej kapusty z koperkiem 100g		cukinia duszona 100g		surówka z białej kapusty z koperkiem 100g		cukinia duszona 100g		cukinia duszona 100g	
herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml	
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
papryka zielona 30g		pasta z buraka z zieloną pietruszką 30g		papryka zielona 30g		pasta z buraka z zieloną pietruszką 30g		pasta z buraka z zieloną pietruszką 30g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
kurczak w galarecie (seler, pietruszka, marchew, kukurydza) 100g	9	kurczak w galarecie (seler, pietruszka, marchew) 100g	9	kurczak w galarecie (seler, pietruszka, marchew, kukurydza) 100g	9	kurczak w galarecie (seler, pietruszka, marchew, kukurydza) 100g	9	kurczak w galarecie (seler, pietruszka, marchew) 100g	9
serek kanapkowy ziołowy 60g	7	serek kanapkowy ziołowy 60g	7	serek kanapkowy ziołowy 60g	7	serek kanapkowy ziołowy 60g	7	serek kanapkowy ziołowy 60g	7
PN jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7
energia (kcal)	2 137	2 118	2 218	2 236	2 155				
białko (g)	100,2	100,2	101,2	107,5	103,2				
tluszcz ogółem (g)	53,4	54	59,8	58,6	55,5				
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	18,5	18,3	19,1	19,3	18,5				
węglowodany ogółem (g)	320,1	320,7	341	327,3	329,1				
mono i disacharydy (g)	56,7	57,8	49,6	55,4	58,1				
błonnik (g)	28,1	27,8	47,6	31,5	39,8				
sód	1831,7	2873,6	2138,9	926,5	3024,9				

PIĄTEK 19.07.2024

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	
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		2 246		2 259		2 141	
białko (g)		107,6		110		117,1		110,6	
tluszcze ogółem (g)		68,3		74,3		73,1		70,1	
kwasy tłuszczowe nasycone (g)		25,4		26,1		26,4		25,5	
węglowodany ogółem (g)		274,3		306,1		292,3		285,7	
mono i disacharydy (g)		51,7		54		58,7		53,6	
błonnik (g)		26,4g		43,3		29,2		37,6	
sód		3208,5		3 376,80		2517,8		4295,1	

SOBOTA 20.07.2024		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			
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					
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 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 ziotowym (ziemniaki, szpinak, jaja, masło) 300g	1,3	kotlet ziemniaczany z sosem ziotowym (ziemniaki, szpinak, jaja, masło) 300g	1,3	kotlet ziemniaczany z sosem ziotowym (ziemniaki, szpinak, jaja, masło) 300g	1,3	kotlet ziemniaczany z sosem ziotowym (ziemniaki, szpinak, jaja, masło) 300g	1,3	kotlet ziemniaczany z sosem ziotowym (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				
PH 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				
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	18,8		18,7		18,8		19,1		18,9				
węglowodany ogółem (g)	329,6		330,2		344,6		329,9		340,4				
mono i disacharydy (g)	58,5		59,5		52,3		58,5		59,8				
błonnik (g)	30,8		30,6		45,3		30,8		41,5				
sód	2296		3201,1		3392,8		2473,5		3358,9				

NIEDZIELA 21.07.2024			JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC			caterina					
PODSTAWOWA	ALERGEN	LATWOSTRAWNA	ALERGEN	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGEN	BOGATOBIALKOWA	ALERGEN	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGEN		
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 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	
szynka wiejska	60g		szynka wiejska	60g		szynka wiejska	60g		szynka wiejska	60g	
jaja na twardo ze słodkim paprykowym sosem jogurtowym	150g (100g,50g)	3,7	jaja na miękko ze słodkim paprykowym sosem jogurtowym	150g (100g,50g)	3,7	jaja na twardo ze słodkim paprykowym sosem jogurtowym	150g (100g,50g)	3,7	jaja na miękko ze słodkim paprykowym sosem jogurtowym	150g (100g,50g)	3,7
ciasto drożdżowe	100g	1,7	ciasto drożdżowe	100g	1,7	ciasto drożdżowe b/c	100g	1,7	ciasto drożdżowe	100g	1,7
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
duszona polędwica wieprzowa w kremowym sosie (wieprzowina, oregano, bulion warzywny, pietruszka nać, mąka pszenna)	200g (150g, 50g)	1	duszona polędwica wieprzowa w kremowym sosie (wieprzowina, oregano, bulion warzywny, pietruszka nać, mąka pszenna)	200g (150g, 50g)	1	duszona polędwica wieprzowa w kremowym sosie (wieprzowina, oregano, bulion warzywny, pietruszka nać, mąka pszenna)	200g (150g, 50g)	1	duszona polędwica wieprzowa w kremowym sosie (wieprzowina, oregano, bulion warzywny, pietruszka nać, mąka pszenna)	200g (150g, 50g)	1
puree ziemniaki i seler z rozmarynem	200g (70:30)	9	puree ziemniaki i seler z rozmarynem	200g (70:30)	9	ziemniaki z wody	200g	9	puree ziemniaki i seler z rozmarynem	200g (70:30)	9
fasolka szparagowa	120g		fasolka szparagowa	120g		fasolka szparagowa	120g		fasolka szparagowa	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 pszenno-żytnie	100g	1
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
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	
serek grani z rozmarynem	60g	7	serek grani z rozmarynem	60g	7	serek grani z rozmarynem	60g	7	serek grani z rozmarynem	60g	7
białka parówkowa z wody	120g		białka parówkowa z wody	120g		białka parówkowa z wody	120g		białka parówkowa z wody	120g	
jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7
energia (kcal)	2 067		2 045		2 080		2 110		2 096		
białko (g)	105,8		105,6		103		111,2		108,7		
tluszcz ogółem (g)	62,4		62,9		64,3		64,3		64,2		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	24,6		24,5		24,6		24,8		24,7		
węglowodany ogółem (g)	276		275,5		291		277,3		287,3		
mocho i disacharydy (g)	56,9		47,2		51,7		57,4		58,7		
błonnik (g)	26,2		25,6		40,8		26,7		37,4		
sód	1166,8		2074,3		2263,6		1368		2253,4		

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

WTOREK 23.07.2024				JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC				catering			
PODSTAWOWA		ALERGEN	LATWOSTRAWNA	ALERGEN	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGEN	BOGATOBIALKOWA	ALERGEN	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGEN	
płatki kukurydziane	80g	1	płatki kukurydziane	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
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
ogórek zielony	30g		plastry gotowanej marchewki z pietruszką zieloną	30g		ogórek zielony	30g		plastry gotowanej marchewki z pietruszką zieloną	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g	
dżem owocowy	50g		dżem owocowy bez pestek	50g		dżem owocowy bez cukru	50g		dżem owocowy bez pestek	50g	
krem z mascarpone	80g	7	krem z mascarpone	80g	7	krem z mascarpone	80g	7	krem z mascarpone	80g	7
z						jabłko, ciastko zbożowe pełnoziarniste	150g, 50g	1,3,7	jabłko, ciastko zbożowe	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	krem z białych warzyw (bulion warzywny, pietruszka, ziemniaki, seler, nać)	300g	9
indyk duszony w sosie dyniowym (indyk filet, bulion warzywny, dynia, marchewka)	300g (150g, 50g, 50g, 50g)		indyk duszony w sosie dyniowym (indyk filet, bulion warzywny, dynia, marchewka)	300g (150g, 50g, 50g, 50g)		indyk duszony w sosie warzywnym (indyk filet, bulion warzywny, dynia, marchewka)	300g (150g, 50g, 50g, 50g)		indyk duszony w sosie dyniowym (indyk filet, bulion warzywny, dynia, marchewka)	300g (150g, 50g, 50g, 50g)	
młode ziemniaki z wody	200g		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		surowa cukinia z ogórkiem zielonym w długich plasterkach	100g		dużona cukinia	100g	
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
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
papryka konserwowa	30g		pastą z buraka	30g		papryka konserwowa	30g		pastą z buraka	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
serek kanapkowy z bazylią	80g	7	serek kanapkowy z bazylią	80g	7	serek kanapkowy z bazylią	80g	7	serek kanapkowy z bazylią	80g	7
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, majonezem	250g	3,4	sałatka z ryżem, 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	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		
tłuszcz ogółem (g)	65,6		66,2		71,9		70,3		67,5		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	24,4		24,2		25		25,1		24,4		
węglowodany ogółem (g)	310,4		310		332,1		318,2		322,1		
mono i disacharydy (g)	48		49		50,4		48,5		51,2		
błonnik (g)	30,3		30		48,1		33,9		41,4		
sól	2327,6		3235,4		2497,7		1505,1		3405,2		

ŚRODA 24.07.2024		JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC						ecatering	
PODSTAWOWA	ALERGEN	LATWOSTRAWNA	ALERGEN	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGEN	BOGATOBIALKOWA	ALERGEN	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ZŁĄDKOWEGO	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 warzywny, passata pomidorowa, oregano, mąka pszenna) 200g	1	gulasz wołowy duszony z marchewką (wołowina, olej, bulion warzywny, passata pomidorowa, oregano, mąka pszenna) 200g	1	gulasz wołowy duszony z marchewką (wołowina, olej, bulion warzywny, passata pomidorowa, oregano, mąka pszenna razowa) 200g	1	gulasz wołowy duszony z marchewką (wołowina, olej, bulion warzywny, passata pomidorowa, oregano, mąka pszenna) 200g	1	gulasz wołowy duszony z marchewką (wołowina, olej, bulion warzywny, passata pomidorowa, oregano, mąka pszenna) 200g	1
kluski śląskie 150g	1.3	kluski śląskie 150g	1.3	kluski śląskie razowe 150g	1.3	kluski śląskie 150g	1.3	kluski śląskie 150g	1.3
ogórek kiszony 120g		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 kietbaska koktajlowa z wody 60g		biała kietbaska koktajlowa z wody 60g		biała kietbaska koktajlowa z wody 60g		biała kietbaska koktajlowa z wody 80g		biała kietbaska 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
biłomnik (g)	25,8		26,1		41,9		28,8		37,4
sód	3025		3867,4		3123,2		2189,4		3971

CZWARTEK 25.07.2024

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	
rzodkiewka 30g		burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną 30g		rzodkiewka 30g		burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną 30g		burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną 30g	
kietki słonecznika 10g		kietki słonecznika 10g		kietki słonecznika 10g		kietki słonecznika 10g		kietki słonecznika 10g	
szynka kanapkowa drobiowa 80g		szynka kanapkowa drobiowa 80g		szynka kanapkowa drobiowa 80g		szynka kanapkowa drobiowa 80g		szynka kanapkowa drobiowa 80g	
serek kanapkowy koperkowy 60g	7	serek kanapkowy koperkowy 60g	7	serek kanapkowy koperkowy 60g	7	serek kanapkowy koperkowy 60g	7	serek kanapkowy koperkowy 60g	7
zupa szpinakowa z ziemniakami (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, szpinak, ziemniaki) 300g	9	zupa szpinakowa z ziemniakami (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, szpinak, ziemniaki) 300g	9	zupa szpinakowa z ziemniakami (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, szpinak, ziemniaki) 300g	9	zupa szpinakowa z ziemniakami (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, szpinak, ziemniaki) 300g	9	zupa szpinakowa z ziemniakami (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, szpinak, ziemniaki) 300g	9
karkówka duszona w sosie ziołowym (mięso wieprzowe, bulion warzywny, mąka pszenna) 200g (150g,50g)	1.3	karkówka duszona w sosie ziołowym (mięso wieprzowe, bulion warzywny, mąka pszenna) 200g (150g,50g)	1.3	karkówka duszona w sosie ziołowym (mięso wieprzowe, bulion warzywny, mąka pszenna razowa) 200g (150g,50g)	1.3	karkówka duszona w sosie ziołowym (mięso wieprzowe, bulion warzywny, mąka pszenna) 200g (150g,50g)	1.3	karkówka duszona w sosie ziołowym (mięso wieprzowe, bulion warzywny, mąka pszenna) 200g (150g,50g)	1.3
ryż basmati 150g		ryż basmati 150g		ryż basmati 150g		ryż basmati 150g		ryż basmati 150g	
biała kapusta z olejem rzepakowym 120g		marchewka baby gotowana 120g		biała kapusta z olejem rzepakowym 120g		marchewka baby gotowana 120g		marchewka baby gotowana 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 30g		pasta z cukinii 30g		ogórek 30g		pasta z cukinii 30g		pasta z cukinii 30g	
sałata frezyjska czerwona 10g		sałata frezyjska czerwona 10g		sałata frezyjska czerwona 10g		sałata frezyjska czerwona 10g		sałata frezyjska czerwona 10g	
mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7
medaliony warzywne z szynką 120g		medaliony warzywne z szynką 120g		medaliony warzywne z szynką 120g		medaliony warzywne z szynką 120g		medaliony warzywne z szynką 120g	
wieprzową (ziemniaki, brokuł, szynka) 30g,60g,20g,10g	1.3	wieprzową (ziemniaki, brokuł, szynka) 30g,60g,20g,10g	1.3	wieprzową (ziemniaki, brokuł, szynka) 30g,60g,20g,10g	1.3	wieprzową (ziemniaki, brokuł, szynka) 30g,60g,20g,10g	1.3	wieprzową (ziemniaki, brokuł, szynka) 30g,60g,20g,10g	1.3
wieprzowa gotowana, mąka pszenna, koper, jaja		wieprzowa gotowana, mąka pszenna, koper, jaja		wieprzowa gotowana, mąka pszenna razowa, koper, jaja		wieprzowa gotowana, mąka pszenna, koper, jaja		wieprzowa gotowana, mąka pszenna, koper, jaja	
jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7
energia (kcal)	2 193	2 177	2 246	2 259	2 227				
białko (g)	107,5	106,7	109,1	115,7	110,6				
tłuszcze ogółem (g)	74,3	74,9	80,1	79,1	76,2				
kwas tłuszczowe nasycone (g)	26,2	26,1	26,8	27,4	26,3				
węglowodany ogółem (g)	278,5	280,6	291	276,8	291				
mono i disacharydy (g)	49,8	52,6	43,7	49,8	51,7				
błonnik (g)	28	29	44,3	29,7	39,6				
sól	1750,9	2725,3	1918,8	830,9	2835,1				

PIĄTEK 26.07.2024

JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC



PODSTAWOWA	ALERGEN	LATWOSTRAWNA	ALERGEN	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGEN	BOGATOBIALKOWA	ALERGEN	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ZIOLĄDKOWEGO	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	
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 60g	6	hummus 60g	6
połędwica drobiowa 60g		połędwica drobiowa 60g		połędwica drobiowa 60g		połędwica drobiowa 60g		połędwica drobiowa 60g	
25				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 razowa, 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
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
ogórek zielony 30g		pasta z cukinii z kolendrą 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				
tłuszcze ogółem (g)	60,3	60,8	66,4	64,8	62,2				
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	25	24,9	25,8	26	25,1				
węglowodany ogółem (g)	298,3	304,1	337,1	323	309,1				
mono i disacharydy (g)	42,9	50,7	48,5	54,6	54,2				
błonnik (g)	34	33,8	51,3	36,7	44,6				
sód	2658,2	3609,6	2826,8	1851,8	3721,1				

SOBOTA 27.07.2024

JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC



PODSTAWOWA	ALERGEN	LATWOSTRAWNA	ALERGEN	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGEN	BOGATOBIALKOWA	ALERGEN	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM STANCJI POBUZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGEN
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	
tapenada z czarnych oliwek 30g		tapenada z czarnych oliwek 30g		tapenada z czarnych oliwek 30g		tapenada z czarnych oliwek 30g		pastą z cukinii ze zmieloną czarnuszką 30g	
kietki słonecznika 10g		kietki słonecznika 10g		kietki słonecznika 10g		kietki słonecznika 10g		kietki 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 60g		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 cukinii z serem bałkańskim w sosie bazyliowym (cukinia, ser bałkański, mąka pszenna, jaja, natka pietruszki, bazylia) 350g	1,3,7	pieczony placek z cukinii z odtuszczonego serem bałkańskim w sosie bazyliowym (cukinia, ser bałkański, mąka pszenna, jaja, natka pietruszki, bazylia) 350g	1,3,7	pieczony placek z cukinii z serem bałkańskim w sosie bazyliowym (cukinia, ser bałkański, mąka pszenna, jaja, natka pietruszki, bazylia) 350g	1,3,7	pieczony placek z cukinii z odtuszczonego serem bałkańskim w sosie bazyliowym (cukinia, ser bałkański, mąka pszenna, jaja, natka pietruszki, bazylia) 350g	1,3,7	pieczony placek z cukinii z odtuszczonego serem bałkańskim w sosie bazyliowym (cukinia, ser bałkański, mąka pszenna, jaja, natka pietruszki, bazylia) 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
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		pastą z marchewki z pietruszką 30g		ogórek zielony 30g		pastą z marchewki z pietruszką 30g		pastą 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
tluszcz 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
sól	2961,4		3887		3128,5		2031,7		4024,3

NIEDZIELA 28.07.2024			JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC			locatering					
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 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, rozszponka, czerwone radicchio)	10g		miks sałat (sałata strzypiasta, rozszponka, czerwone radicchio)	10g		miks sałat (sałata strzypiasta, rozszponka, czerwone radicchio)	10g		miks sałat (sałata strzypiasta, rozszponka, 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	bulion warzywny z makaronem	300g	9.1
topatka duszona ze szparagami w kremowym sosie (topatka, bulion warzywny, kurkuma, sos sojowy, szparagi zielone, koper, olej, mąka pszenna)	150g (100g,50g)	1.6	topatka duszona ze szparagami w kremowym sosie (topatka, bulion warzywny, kurkuma, sos sojowy, szparagi zielone, koper, olej, mąka pszenna)	150g (100g,50g)	1.6	topatka duszona ze szparagami w kremowym sosie (topatka, bulion warzywny, kurkuma, sos sojowy, szparagi zielone, koper, olej, mąka pszenna)	150g (100g,50g)	1.6	topatka duszona ze szparagami w kremowym sosie (topatka, bulion warzywny, kurkuma, sos sojowy, szparagi zielone, koper, olej, mąka pszenna)	150g (100g,50g)	1.6
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 mastowa	10g		sałata mastowa	10g		sałata mastowa	10g		sałata mastowa	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 plastry	60g	7	ser żółty odtuszczoney plastry	60g	7	ser żółty odtuszczoney plastry	60g	7	ser żółty odtuszczoney 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		
tłuszcz ogółem (g)	54		54,5		60,2		58,4		55,8		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	22,8		22,7		23,5		23,5		22,9		
węglowodany ogółem (g)	341,9		345,5		363,6		349,8		350,4		
mono i disacharydy (g)	38,6		41,2		41		37,7		39,4		
błonnik (g)	33,1		33		50,9		36,8		42,6		
sól	2533		2975,8		2703,1		1639,2		3574,9		

PONIEDZIAŁEK 29.07.2024			JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC			catering			
PODSTAWOWA	ALERGEN	LATWOSTRAWNA	ALERGEN	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGEN	BOGATOBIALKOWA	ALERGEN	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGEN
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	
kietki lucerny 10g		kietki lucerny 10g		kietki lucerny 10g		kietki lucerny 10g		kietki lucerny 10g	
serek grani 80g	7	serek grani 80g	7	serek grani 80g	7	serek grani 80g	7	serek grani 80g	7
schab w majeranku pieczony 60g		schab w majeranku pieczony 60g		schab w majeranku pieczony 60g		schab w majeranku pieczony 60g		schab w majeranku pieczony 60g	
25				sok warzywny 200ml		sok warzywny 200ml			
zupa ogórkowa z ryżem (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, ryż biały, ogórek kiszony) 300g	9	zupa jarzynowa z ryżem (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, ryż biały) 300g	9	zupa ogórkowa z ryżem (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, ryż brązowy) 300g	9	zupa ogórkowa z ryżem (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, ryż biały) 300g	9	zupa jarzynowa z ryżem (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, ryż biały) 300g	9
trybowane udko z kurczaka duszone z ziemniakami, marchewką i porzem 200g		trybowane udko z kurczaka duszone z ziemniakami i marchewką 200g		trybowane udko z kurczaka duszone z ziemniakami, marchewką i porzem 200g		trybowane udko z kurczaka duszone z ziemniakami i marchewką 200g	1,6	trybowane udko z kurczaka duszone z ziemniakami i marchewką 200g	
sos ziołowy (bulion warzywny, mąka pszenna, zioła włoskie) 50g	1	sos ziołowy (bulion warzywny, mąka pszenna, zioła włoskie) 50g		sos ziołowy (bulion warzywny, mąka pszenna razowa, zioła włoskie) 50g		sos ziołowy (bulion warzywny, mąka pszenna, zioła włoskie) 50g		sos ziołowy (bulion warzywny, mąka pszenna, zioła 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	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		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	6	hummus 80g	6	hummus 80g	6	hummus 80g	6	hummus 80g	6
szynka kanapkowa drobiowa 60g		szynka kanapkowa drobiowa 60g		szynka kanapkowa drobiowa 60g		szynka kanapkowa drobiowa 60g		szynka kanapkowa drobiowa 60g	
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				
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				
sól	2497,6	3402,7	3050,7	2256,3	3560,5				

WTOREK 30.07.2024		JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC				catering			
PODSTAWOWA	ALERGEN	LATWOSTRAWNA	ALERGEN	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGEN	BOGATOBIALKOWA	ALERGEN	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGEN
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	
roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g	
pastą z odtłuszczonego sera sałatkowego 80g	7	pastą z odtłuszczonego sera sałatkowego 80g	7	pastą z odtłuszczonego sera sałatkowego 80g	7	pastą z odtłuszczonego sera sałatkowego 80g	7	pastą z odtłuszczonego sera sałatkowego 80g	7
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	
z				jabłko 100g		jabłko 100g			
selerowa z makaronem (bulion warzywny, marchew, seler, pietruszka, koper, makaron) 300g	1.3.9	selerowa z makaronem (bulion warzywny, marchew, seler, pietruszka, koper, makaron) 300g	1.3.9	selerowa z makaronem (bulion warzywny, marchew, seler, pietruszka, koper, makaron razowy) 300g	1.3.9	selerowa z makaronem (bulion warzywny, marchew, seler, pietruszka, koper, makaron) 300g	1.3.9	selerowa z makaronem (bulion warzywny, marchew, seler, pietruszka, koper, makaron) 300g	1.3.9
stek drobiowy po francusku (pieczona pierś z indyka, jaja, mleko) 150g	1.3.7	stek drobiowy (pieczona pierś z indyka, jaja, mleko) 150g	1.3.7	stek drobiowy po francusku (pieczona pierś z indyka, jaja, mleko) 150g	1.3.7	stek drobiowy (pieczona pierś z indyka, jaja, mleko) 150g	1.3.7	stek drobiowy (pieczona pierś z indyka, jaja, mleko) 150g	1.3.7
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	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	
ser żółty 80g	7	ser żółty odtłuszczony 80g	7	ser żółty 80g	7	ser żółty odtłuszczony 80g	7	ser żółty odtłuszczony 80g	7
warzywna zapiekanka ryżowa z mięsem drobiowym (ryż biały, marchew, pietruszka, cukinia, passata pomidorowa) 150g		warzywna zapiekanka ryżowa z mięsem drobiowym (ryż biały, marchew, pietruszka, cukinia, passata pomidorowa) 150g		warzywna zapiekanka ryżowa z mięsem drobiowym (ryż 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	7	jogurt pitny naturalny 200ml	7	jogurt pitny naturalny 200ml	7	jogurt pitny naturalny 200ml	7	jogurt pitny naturalny 200ml	7
energia (kcal)	2 258	2 257	2 276	2 273	2 284				
białko (g)	117	117,3	114,1	120,4	119,9				
tłuszcze 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						catering	
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	
papryka konserwowa 30g		plastry parzonej cukinii 30g		papryka konserwowa 30g		plastry parzonej cukinii 30g		plastry parzonej cukinii 30g	
kietki rzodkiewki 10g		kietki lucerny 10g		kietki rzodkiewki 10g		kietki lucerny 10g		kietki lucerny 10g	
pasta jajeczna na odtłuszczonej majonezie 80g	3	pasta jajeczna na odtłuszczonej majonezie 80g	3	pasta jajeczna na odtłuszczonej majonezie 80g	3	pasta jajeczna na odtłuszczonej majonezie 80g	3	pasta jajeczna na odtłuszczonej majonezie 80g	3
szynka kanapkowa wieprzowa 60g		szynka kanapkowa wieprzowa 60g		szynka kanapkowa wieprzowa 60g		szynka kanapkowa wieprzowa 60g		szynka kanapkowa wieprzowa 60g	
**				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
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
rzodkiewka 30g		pasta z pieczonego buraka 30g		rzodkiewka 30g		pasta z pieczonego buraka 30g		pasta z pieczonego buraka 30g	
sałata mastowa 10g		sałata mastowa 10g		sałata mastowa 10g		sałata mastowa 10g		sałata mastowa 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 odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka) 100g (70g, 20g, 5g, 5g)	3,4	pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka) 100g (70g, 20g, 5g, 5g)	3,4	pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka) 100g (70g, 20g, 5g, 5g)	3,4	pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka) 100g (70g, 20g, 5g, 5g)	3,4	pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka) 100g (70g, 20g, 5g, 5g)	3,4
PN kefir 200ml	7	kefir 200ml	7	kefir 200ml	7	kefir 200ml	7	kefir 200ml	7
energia (kcal)	2 288	2 274	2 343	2 337	2 318				
białko (g)	128,3	128,3	131,1	135,5	131,3				
tluszcze 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				