Wykaz alergenów w posiłkach

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

SUBSTANCJE LUB PRODUKTY POWODUJĄCE ALERGIE LUB REAKCJE NIETOLERANCJI

NUMER ALERGENU	NAZWA ALERGENU
1 (1a, 1b, 1c, 1d, 1e)	Zboża zawierające gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz) oraz produkty pochodne
2	Skorupiaki oraz produkty pochodne
3	Jaja i produkty pochodne
4	Ryby i produkty pochodne
5	Orzeszki ziemne, orzechy arachidowe oraz produkty pochodne
6	Soja i produkty pochodne
7	Mleko i produkty pochodne
8	Orzechy (migdały, laskowe, nerkowca, brazylijskie, pistacjowe) oraz produkty pochodne
9	Seler i produkty pochodne
10	Gorczyca i produkty pochodne
11	Nasiona sezamu i produkty pochodne
12	Dwutlenek siarki i siarczany w stężeniu powyżej 10 mg/kg lub 10 mg w przeliczeniu na SO_2
13	Łubin i produkty pochodne
14	Mięczaki i produkty pochodne

NIEDZIELA 1.12.2024

JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC

	PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY
	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1,7
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie 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 buraka gotowanego z pietruszką	30g		ogórek zielony	30g		plastry buraka gotowanego z pietruszką	30g		plastry buraka gotowanego z pietruszką	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	frankfurterka z wody	60g		frankfurterka z wody	60g		frankfurterka z wody	60g		frankfurterka z wody	60g		frankfurterka z wody	60g	
	pasta jajeczna na jogurcie z ziołami (sól, pieprz)	150g (100, 50g)	3,7	pasta jajeczna na jogurcie z ziołami (sól, pieprz)	150g (100, 50g)	3,7	pasta jajeczna na jogurcie z ziołami (sól, pieprz)	150g (100, 50g)	3,7	pasta jajeczna na jogurcie z ziołami (sól, pieprz)	150g (100, 50g)	3,7	pasta jajeczna na jogurcie z ziołami (sól, pieprz)	150g (100, 50g)	3,7
II	ciasto drożdżowe	100g	1,3,7	ciasto drożdżowe	100g	1,3,7	ciasto drożdżowe razowe b/c	100g	1,3,7	ciasto drożdżowe	150g	1,3,7	ciasto drożdżowe	100g	1,3,7
OBIAD	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	9,1	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g	300g	9,1	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem ryżowym 150g	300g	9,1	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	9,1	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g	300g	9,1
	łopatka wieprzowa duszona w rękawie w sosie własnym (łopatka 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, olej rzepakowy sól, zioła)	150g	1	łopatka wieprzowa duszona w rękawie w sosie własnym (łopatka 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, olej rzepakowy sól, zioła)	150g	1	łopatka wieprzowa duszona w rękawie w sosie własnym (łopatka 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, olej rzepakowy sól, zioła)	150g	1	łopatka wieprzowa duszona w rękawie w sosie własnym (łopatka 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, olej rzepakowy sól, zioła)	150g	1	łopatka wieprzowa duszona w rękawie w sosie własnym (łopatka 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, olej rzepakowy sól, zioła)	150g	1
	ziemniak gotowany	200g		ziemniak gotowany	200g		ziemniak gotowany	200g		ziemniak gotowany	200g		ziemniak gotowany	200g	
	surówka z białej rzodkwi z rodzynkami (olej rzepakowy, sól, pieprz)	120g		marchewka baby z wody	120g		surówka z białej rzodkwi (olej rzepakowy, sól, pieprz)	120g		marchewka baby z wody	120g		marchewka baby z wody	120g	
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
KOLACJA	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 pszenno-żytnie 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	
	twaróg półtłusty plastry	80g	7	twaróg półtłusty plastry	100g (80g, 20g)	7	twaróg półtłusty plastry	100g (80g, 20g)	7	twaróg półtłusty plastry	100g (80g, 20g)	7	twaróg półtłusty plastry	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	pasta rybna (szprotka w sosie własnym, natka pietruszki)	60g	4
	kefir	150g	7	kefir	150g	7	kefir	150g	7	kefir	150g	7	kefir	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
tłuszcze 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 2.12.2024

JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC

	PODSTAWOWA		ALERGEN Y	ŁATWOSTRAWNA		ALERGEN Y	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGEN Y	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGEN Y	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGEN Y
	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 pszenno-żytnie 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	
	ser żółty	80g	7	ser żółty odtłuszczony	80g	7	ser żółty	80g	7	ser żółty odtłuszczony	80g	7	ser żółty odtłuszczony	80g	7
	polędwica sopocka	60g		polędwica sopocka	60g		polędwica sopocka	60g		polędwica sopocka	60g		polędwica sopocka	60g	
śn							jabłko	150g		jabłko	150g				
obiad	zupa jarzynowa z makaronem (makaron pszenny rurki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, ziemniaki 100g, brokół, marchew, pietruszka, kalafior, sól, pieprz, zioła)	300g	1,9	zupa jarzynowa z makaronem (makaron pszenny rurki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, ziemniaki 100g, brokół, marchew, pietruszka, kalafior, sól, pieprz, zioła)	300g	1,9	zupa jarzynowa z makaronem (makaron pszenny razowy rurki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, ziemniaki 100g, brokół, marchew, pietruszka, kalafior, sól, pieprz, zioła)	300g	1,9	zupa jarzynowa z makaronem (makaron pszenny rurki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, ziemniaki 100g, brokół, marchew, pietruszka, kalafior, sól, pieprz, zioła)	300g	1,9	zupa jarzynowa z makaronem (makaron pszenny rurki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, ziemniaki 100g, brokół, marchew, pietruszka, kalafior, sól, pieprz, zioła)	300g	1,9
	duszone udko trybowane w sosie pietruszkowym (udko 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła, olej rzepakowy)	200g	1,9	duszone udko trybowane w sosie pietruszkowym (udko 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła, olej rzepakowy)	200g	1,9	duszone udko trybowane w sosie pietruszkowym (udko 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła, olej rzepakowy)	200g	1,9	duszone udko trybowane w sosie pietruszkowym (udko 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła, olej rzepakowy)	200g	1,9	duszone udko trybowane w sosie pietruszkowym (udko 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła, olej rzepakowy)	200g	1,9
	puree z ziemniaków (ziemniaki, mleko)	200g	7	puree z ziemniaków (ziemniaki, mleko)	200g	7	ziemniaki z wody	200g		puree z ziemniaków (ziemniaki, mleko)	200g	7	puree z ziemniaków (ziemniaki, mleko)	200g	7
	surówka z cukinii z marchewką (cukinia, marchew, olej rzepakowy, czarnuszka, zioła)	100g		surówka z cukinii z marchewką (cukinia, marchew, olej rzepakowy, czarnuszka, zioła)	100g		surówka z cukinii z marchewką (cukinia, marchew, olej rzepakowy, czarnuszka, zioła)	100g		surówka z cukinii z marchewką (cukinia, marchew, olej rzepakowy, czarnuszka, zioła)	100g		surówka z cukinii z marchewką (cukinia, marchew, olej rzepakowy, czarnuszka, zioła)	100g	
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
kolacja	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 pszenno-żytnie 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 pieczonego buraka	30g		papryka żółta	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	
	szynka drobiowa kanapkowa	60g		szynka drobiowa kanapkowa	60g		szynka drobiowa kanapkowa	60g		szynka drobiowa kanapkowa	60g		szynka drobiowa kanapkowa	60g	
	serek kanapkowy z przyprawami	60g	7	serek kanapkowy z przyprawami	60g	7	serek kanapkowy z przyprawami	60g	7	serek kanapkowy z przyprawami	60g	7	serek kanapkowy z przyprawami	60g	7
PN	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7

energia (kcal)	2 281	2 259	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
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26,1	26	26	27,3	25,4
węglowodany ogółem (g)	328,5	328	323,5	325,9	313,1
mono i disacharydy (g)	50,3	51,3	52,7	49,5	52,2
błonnik (g)	26,1	25,4	42,6	29,3	36
sód	2019,3	2926,8	2189,3	1125,1	3105,8

WTOREK 3.12.2024

JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC

	PODSTAWOWA		ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA		ALERGEN	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGEN	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGEN
	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 pszenno-żytnie 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	
	ser caprese w plastrach z pietruszką	60g	7	ser caprese w plastrach z pietruszką	60g	7	ser caprese w plastrach z pietruszką	60g	7	ser caprese w plastrach z pietruszką	60g	7	ser caprese w plastrach z pietruszką	60g	7
	hummus z czarnuszką mieloną	100g	6,11	pasztet drobiowy	80g		hummus z czarnuszką mieloną	100g	6,11	pasztet drobiowy	80g		pasztet drobiowy	80g	
zs							gruszka	150g		gruszka	150g				
obiad	zupa pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki)	300g	1,9	zupa pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki)	300g	1,9	zupa pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny razowy 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki)	300g	1,9	zupa pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki)	300g	1,9	zupa jarzynowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki, zieminaki, marchew, pietruszka)	300g	1,9
	łopatka duszona w sosie warzywnym (łopatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła, olej rzepakowy)	200g	1,9	łopatka duszona w sosie warzywnym (łopatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła, olej rzepakowy)	200g	1,9	łopatka duszona w sosie warzywnym (łopatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła, olej rzepakowy)	200g	1,9	łopatka duszona w sosie warzywnym (łopatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła, olej rzepakowy)	200g	1,9	łopatka duszona w sosie warzywnym (łopatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła, olej rzepakowy)	200g	1,9
	kasza bulgur	200g	1	kasza bulgur	200g	1	kasza bulgur	200g	1	kasza bulgur	200g	1	kasza bulgur	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	
kolacja	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 pszenno-żytnie 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	
	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
pk	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
tłuszcze 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 (e)	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 4.12.2024 — JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC — cateringo

	PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY
	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 pszenno-żytnie 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	
	pasta twarogowa na jogurcie naturalnym z ziołami (sól, pieprz)	60g	7	pasta twarogowa na jogurcie naturalnym z ziołami (sól, pieprz)	60g	7	pasta twarogowa na jogurcie naturalnym z ziołami (sól, pieprz)	60g	7	pasta twarogowa na jogurcie naturalnym z ziołami (sól, pieprz)	60g	7	pasta twarogowa na jogurcie naturalnym z ziołami (sól, pieprz)	60g	7
	zielona fritata z pieca z szynką drobiową (jaja,szynka drobiowa parzona, szpinak liście)	150g	3	zielona fritata z pieca z szynką drobiową (jaja,szynka drobiowa parzona, szpinak liście)	150g	3	zielona fritata z pieca z szynką drobiową (jaja,szynka drobiowa parzona, szpinak liście)	150g	3	zielona fritata z pieca z szynką drobiową (jaja,szynka drobiowa parzona, szpinak liście)	150g	3	zielona fritata z pieca z szynką drobiową (jaja,szynka drobiowa parzona, szpinak liście)	150g	3
ŚS							sok pomidorowy	200ml		sok pomidorowy	200ml				
OBIAD	zupa brokułowa ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, brokuł 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła)	300g	9	zupa brokułowa ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, brokuł 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła)	300g	9	zupa brokułowa ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, brokuł 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła)	300g	9	zupa brokułowa ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, brokuł 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła)	300g	9	zupa brokułowa ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, brokuł 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła)	300g	9
	gulasz drobiowy duszony w sosie ziołowym (mięso z indyka 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, zioła, sół, pieprz, olej rzepakowy 5g)	150g	9	gulasz drobiowy duszony w sosie ziołowym (mięso z indyka 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, zioła, sół, pieprz, olej rzepakowy 5g)	150g	9	gulasz drobiowy duszony w sosie ziołowym (mięso z indyka 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, zioła, sół, pieprz, olej rzepakowy 5g)	150g	9	gulasz drobiowy duszony w sosie ziołowym (mięso z indyka 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, zioła, sół, pieprz, olej rzepakowy 5g)	150g	9	gulasz drobiowy duszony w sosie ziołowym (mięso z indyka 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, zioła, sół, pieprz, olej rzepakowy 5g)	150g	9
	pieczone placki ziemniaczane (ziemniaki, mąka pszenna, jaja, sól, pieprz)	120g	1,3	pieczone placki ziemniaczane (ziemniaki, mąka pszenna, jaja, sól, pieprz)	120g	1,3	pieczone placki ziemniaczane (ziemniaki, mąka pszenna razowa, jaja, sól, pieprz)	120g	1,3	pieczone placki ziemniaczane (ziemniaki, mąka pszenna, jaja, sól, pieprz)	120g	1,3	pieczone placki ziemniaczane (ziemniaki, mąka pszenna, jaja, sól, pieprz)	120g	1,3
	surówka z białej kapusty z marchewką (kapusta biała, marchew, pietruszka, sól, pieprz, zioła, olej rzepakowy)	120g		młoda marchewka z wody	120g		surówka z białej kapusty z marchewką (kapusta biała, marchew, pietruszka, sól, pieprz, zioła, olej rzepakowy)	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	
KOLACJA	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 pszenno-żytnie 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	
	frankfurterka z wody	60g		frankfurterka z wody	60g		frankfurterka z wody	60g		frankfurterka z wody	60g		frankfurterka z wody	60g	
	ser żółty	60g	7	ser żółty odtłuszczony	60g	7	ser żółty	60g	7	ser żółty	60g	7	ser żółty odtłuszczony	60g	7
PK	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
tłuszcze ogółem (g)	96,9	97,5	90,8	92,9	86,5
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	36,5	36,4	29	32,3	28,4
węglowodany ogółem (g)	255,3	255,9	270,2	255,3	260
mono i disacharydy (g)	57,5	58,5	51,1	57,2	58,8
błonnik (g)	18,5	18,3	35,7	21	29,2
sód	3001	3906,1	3790,8	2622	4062,6

CZWARTEK 5.12.2024

JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC

	PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	1	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
	masło extra	10g	7	masło extra	10g		masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g	
	kiełki słonecznika	10g		kiełki słonecznika	10g		kiełki słonecznika	10g		kiełki słonecznika	10g		kiełki słonecznika	10g	
	serek grani z pietruszką	90g	7	serek grani z pietruszką	90g	7	serek grani z pietruszką	90g	7	serek grani z pietruszką	120g	7	serek grani z pietruszką	90g	7
	szynka drobiowa gotowana	80g		szynka drobiowa gotowana	80g		szynka drobiowa gotowana	80g		szynka drobiowa gotowana	80g		szynka drobiowa gotowana	80g	
śd							jabłko	150g		jabłko	150g				
OBIAD	zupa fasolkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, fasolka zielona 100g)	300g	9	zupa fasolkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, fasolka zielona 100g)	300g	9	zupa fasolkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, fasolka zielona 100g)	300g	9	zupa fasolkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, fasolka zielona 100g)	300g	9	zupa fasolkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, fasolka zielona 100g)	300g	9
	potrawka wieprzowa w sosie pomidorowym (łopatka wieprzowa 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia, marchew, koper, koncentrat pomidorowy)	200g	9	potrawka wieprzowa w sosie pomidorowym (łopatka wieprzowa 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia, marchew, koper, koncentrat pomidorowy)	200g	9	potrawka wieprzowa w sosie pomidorowym (łopatka wieprzowa 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia, marchew, koper, koncentrat pomidorowy)	200g	9	potrawka wieprzowa w sosie pomidorowym (łopatka wieprzowa 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia, marchew, koper, koncentrat pomidorowy)	200g	9	potrawka wieprzowa w sosie własnym (łopatka wieprzowa 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia, marchew, koper)	200g	9
	ziemniak z wody	200g		ziemniak z wody	200g		ziemniak z wody	200g		ziemniak z wody	200g		ziemniak z wody	200g	
	tarta marchewka z jabłkiem, z sokiem z cytryny z natką pietruszki (olej rzepakowy, sól, pieprz)	`120g		tarta marchewka z jabłkiem, z sokiem z cytryny z natką pietruszki (olej rzepakowy, sól, pieprz)	120g		tarta marchewka z jabłkiem, z sokiem z cytryny z natką pietruszki (olej rzepakowy, sól, pieprz)	120g		tarta marchewka z jabłkiem, z sokiem z cytryny z natką pietruszki (olej rzepakowy, sól, pieprz)	120g		tarta marchewka z jabłkiem z natką pietruszki (olej rzepakowy, sól, pieprz)	120g	
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
KOLACJA	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 pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g	
	rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g	
	pasta mięsna wieprzowa (łopatka wieprzowa gotowana, zioła, odtłuszczony majonez)	60g	3, 10	pasta mięsna wieprzowa (łopatka wieprzowa gotowana, zioła, odtłuszczony majonez)	60g	3, 10	pasta mięsna wieprzowa (łopatka wieprzowa gotowana, zioła, odtłuszczony majonez)	60g	3, 10	pasta mięsna wieprzowa (łopatka wieprzowa gotowana, zioła, odtłuszczony majonez)	60g	3, 10	pasta mięsna wieprzowa (łopatka wieprzowa gotowana, zioła, odtłuszczony majonez)	60g	3, 10
	zapiekanka makaronowa z twarogiem i szpinakiem (makaron kolanka 100g, twaróg 50g, jaja, masło, pietruszka, oregano, szpinak)	200g	1,3,7	zapiekanka makaronowa z twarogiem i szpinakiem (makaron kolanka 100g, twaróg 50g, jaja, masło, pietruszka, oregano, szpinak)	200g	1,3,7	zapiekanka makaronowa z twarogiem i szpinakiem (makaron kolanka razowy 100g, twaróg 50g, jaja, masło, pietruszka, oregano, szpinak)	200g	1,3,7	zapiekanka makaronowa z twarogiem i szpinakiem (makaron kolanka 100g, twaróg 50g, jaja, masło, pietruszka, oregano, szpinak)	200g	1,3,7	zapiekanka makaronowa z twarogiem i szpinakiem (makaron kolanka 100g, twaróg 50g, jaja, masło, pietruszka, oregano, szpinak)	200g	1,3,7
ps	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		
tłuszcze ogółem (g)	65,7			66,3			70,5			68,7			67,6		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	21,2			21,1			21,6			21,7			21,3		
węglowodany ogółem (g)	285,5			286,1			311,5			297,2			298		
mono i disacharydy (g)	54			55			48,3			54,4			55,9		
błonnik (g)	26,1			25,9			43,9			29,3			37,8		
kJ	1369,5			2274,6			1888,2			799,7			2453,7		

PIĄTEK 6.12.2024

JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC

	PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY
	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 pszenno-żytnie 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		marchew w plastekach gotowana	30g		papryka żółta	30g		marchew w plastekach gotowana	30g		marchew w plastekach gotowana	30g	
	miks sałat (sałata strzępiasta, roszponka,czerwone radicchio)	10g		miks sałat (sałata strzępiasta, roszponka,czerwone radicchio)	10g		miks sałat (sałata strzępiasta, roszponka,czerwone radicchio)	10g		miks sałat (sałata strzępiasta, roszponka,czerwone radicchio)	10g		miks sałat (sałata strzępiasta, roszponka,czerwone radicchio)	10g	
	mozzarella plastry z zielonym pesto	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry z zielonym pesto	60g	7	mozzarella plastry z zielonym pesto	80g	7	mozzarella plastry	60g	7
	domowa szynka wieprzowa	60g		domowa szynka wieprzowa	60g		domowa szynka wieprzowa	60g		domowa szynka wieprzowa	80g		domowa szynka wieprzowa	60g	
śn							mandarynka	80g		mandarynka	80g				
OBIAD	krem z młodej marchwii z pesto pietruszkowym (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, marchew 50g, pietruszka nać, olej rzepakowy)	300g	9	krem z młodej marchwii z pesto pietruszkowym (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, marchew 50g, pietruszka nać, olej rzepakowy)	300g	9	krem z warzyw z pesto pietruszkowym (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, marchew 50g, pietruszka nać, olej rzepakowy)	300g	9	krem z młodej marchwii z pesto pietruszkowym (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, marchew 50g, pietruszka nać, olej rzepakowy)	300g	9	krem z młodej marchwii z pesto pietruszkowym (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, marchew 50g, pietruszka nać, olej rzepakowy)	300g	9
	pulpet rybny w sosie koperkowym (mintaj 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka ziemniaczana, olej rzepakowy)	200g	4,9	pulpet rybny w sosie koperkowym (mintaj 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka ziemniaczana, olej rzepakowy)	200g	4,9	pulpet rybny w sosie koperkowym (mintaj 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka ziemniaczana, olej rzepakowy)	200g	4,9	pulpet rybny w sosie koperkowym (mintaj 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka ziemniaczana, olej rzepakowy)	200g	4,9	pulpet rybny w sosie koperkowym (mintaj 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka ziemniaczana, olej rzepakowy)	200g	4,9
	kasza jęczmienna	150g	1	kasza jęczmienna	150g	1	kasza jęczmienna	150g	1	kasza jęczmienna	150g	1	kasza jęczmienna	150g	1
	surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką zieloną, sól	120g		buraki tarte (burak, sól, pieprz, olej rzepakowy, pietruszka nać)	120g		surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką zieloną, sól	120g		buraki tarte (burak, sól, pieprz, olej rzepakowy, pietruszka nać)	120g		buraki tarte (burak, sól, pieprz, olej rzepakowy, pietruszka nać)	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 pszenno-żytnie 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 pieczonej dyni	30g		ogórek zielony	30g		pasta z pieczonej dyni	30g		pasta z pieczonej dyni	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
KOLACJA	szynka wieprzowa parzona	60g		szynka wieprzowa parzona	60g		szynka wieprzowa parzona	60g		szynka wieprzowa parzona	60g		szynka wieprzowa parzona	60g	
	naleśnik z kremowym nadzieniem (mąka pszenna, jaja, mleko, twaróg półtłusty, mascarpone, jogurt naturalny)	100g	1,3,7	naleśnik z kremowym nadzieniem (mąka pszenna, jaja, mleko, twaróg półtłusty, mascarpone, jogurt naturalny)	100g	1,3,7	naleśnik z kremowym nadzieniem (mąka pszenna razowa, jaja, mleko, twaróg półtłusty, mascarpone, jogurt naturalny)	100g	1,3,7	naleśnik z kremowym nadzieniem (mąka pszenna, jaja, mleko, twaróg półtłusty, mascarpone, jogurt naturalny)	100g	1,3,7	naleśnik z kremowym nadzieniem (mąka pszenna, jaja, mleko, twaróg półtłusty, mascarpone, jogurt naturalny)	100g	1,3,7
	jogurt pitny naturalny	150ml	7	jogurt pitny naturalny	150ml	7	jogurt pitny naturalny	150ml	7	jogurt pitny naturalny	150ml	7	jogurt pitny naturalny	150ml	7

energia (kcal)	2 127	2 196	2 199	2 191	2 166
białko (g)	95,3	95,1	95,5	102,5	98,2
tłuszcze ogółem (g)	67,8	69,3	68,2	69	69,6
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	20,7	20,6	21,1	21,4	20,8
węglowodany ogółem (g)	305,4	304,9	322,2	308,1	316,8
mono i disacharydy (g)	51,8	52,8	47,5	54,2	53,7
błonnik (g)	38,8	38,1	55	40,9	49,9
sód	1907,3	2814,8	2423,8	1472,4	2993,9

SOBOTA 7.12.2024

JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC

	PODSTAWOWA		ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA		ALERGEN	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGEN	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGEN
	kakao (mleko 1,5%, kakao proszek)	200ml	7	kakao (mleko 1,5%, kakao proszek)	200ml	7	kakao (mleko 1,5%, kakao proszek)	200ml	7	kakao (mleko 1,5%, kakao proszek)	200ml	7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	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 pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek zielony	30g		plastry parzonej cukinii	30g		ogórek zielony	30g		plastry parzonej cukinii	30g		plastry parzonej cukinii	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	ser typu włoskiego capri w plastrach	90g	7	ser typu włoskiego capri w plastrach	90g	7	ser typu włoskiego capri w plastrach	90g	7	ser typu włoskiego capri w plastrach	90g	7	ser typu włoskiego capri w plastrach	90g	7
	pasztet drobiowy	80g		pasztet drobiowy	80g		pasztet drobiowy	80g		pasztet drobiowy	80g		pasztet drobiowy	80g	
śn	chałka	100g	1,3,7	chałka	100g	1,3,7	chałka pełnoziarnista b/c	100g	1,3,7	chałka	100g	1,3,7	chałka	100g	1,3,7
	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła)	300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła)	300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła)	300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła)	300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła)	300g	9
obiad	risotto warzyne z tofu (ryż 100g, cukinia 100g, tofu naturalne 80g, pieczarki 50g, marchew 50g , suszone pomidory, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,)	350g	6,9	risotto warzyne z tofu (ryż 100g, cukinia 100g, tofu naturalne 80g, marchew 50g , suszone pomidory, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,)	350g	6,9	risotto warzyne z tofu (ryż brązowy 100g, cukinia 100g, tofu naturalne 80g, pieczarki 50g, marchew 50g , suszone pomidory, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,)	350g	6,9	risotto warzyne z tofu (ryż 100g, cukinia 100g, tofu naturalne 80g, pieczarki 50g, marchew 50g , suszone pomidory, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,)	350g	6,9	risotto warzyne z tofu (ryż 100g, cukinia 100g, tofu naturalne 80g, marchew 50g , bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,)	350g	6,9
	surówka z kapusty pekińskiej (sól, pieprz, olej rzepakowy)	100g		surówka z marchwii (olej rzepakowy, zioła)	100g		surówka z kapusty pekińskiej (sól, pieprz, olej rzepakowy)	100g		surówka z marchwii (olej rzepakowy, zioła)	100g		surówka z marchwii (olej rzepakowy, zioła)	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 pszenno-żytnie 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	
kolacja	ogórek zielony	30g		pasta z pieczonego buraka	30g		ogórek zielony	30g		pasta z pieczonego buraka	30g		pasta z pieczonego buraka	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	zapiekanka ziemniaczana z brokułami i mozzarellą (ziemniaki, mozzarella, brokuł, olej, mleko, ser żółty)	150g	7	zapiekanka ziemniaczana z brokułami i mozzarellą (ziemniaki, mozzarella, brokuł, olej, mleko, ser żółty)	150g	7	zapiekanka ziemniaczana z brokułami i mozzarellą (ziemniaki, mozzarella, brokuł, olej, mleko, ser żółty)	150g	7	zapiekanka ziemniaczana z brokułami i mozzarellą (ziemniaki, mozzarella, brokuł, olej, mleko, ser żółty)	150g	7	zapiekanka ziemniaczana z brokułami i mozzarellą (ziemniaki, mozzarella, brokuł, olej, mleko, ser żółty)	150g	7
	szynka kanapkowa wieprzowa	60g		szynka kanapkowa wieprzowa	60g		szynka kanapkowa wieprzowa	60g		szynka kanapkowa wieprzowa	60g		szynka kanapkowa wieprzowa	60g	
	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7

energia (kcal)	2 143	2 213	2 287	2 294	2 279
białko (g)	124	135,1	138	144,1	139,5
tłuszcze ogółem (g)	50,2	53,5	59	57,7	55,1
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	18	18,1	18,8	19	18,2
węglowodany ogółem (g)	310,1	313,2	325,1	310,4	328,3
mono i disacharydy (g)	58,9	56,2	56,8	57,9	56,3
błonnik (g)	35,1	35,1	53,8	39,2	49,9
sód	2033,9	2978,3	2229,2	1310	3198,8

NIEDZIELA 8.12.2024

JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC

	PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY
	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1,7
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie 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	
	jaja na twardo na jogurtowym sosie z koperkiem	150g (100, 50g)	1,7	jaja na miękko na jogurtowym sosie z koperkiem	150g (100, 50g)	1,7	jaja na twardo na jogurtowym sosie z koperkiem	150g (100, 50g)	1,7	jaja na miękko na jogurtowym sosie z koperkiem	150g (100, 50g)	1,7	jaja na miękko na jogurtowym sosie z koperkiem	150g (100, 50g)	1,7
	kiełbaski białe koktajlowe z wody	120g		kiełbaski białe koktajlowe z wody	120g		kiełbaski białe koktajlowe z wody	120g		kiełbaski białe koktajlowe z wody	120g		kiełbaski białe koktajlowe z wody	120g	
śn	ciasto drożdżowe	100g	1,3,7	ciasto drożdżowe	100g	1,3,7	ciasto drożdżowe razowe b/c	100g	1,3,7	ciasto drożdżowe	150g	1,3,7	ciasto drożdżowe	100g	1,3,7
OBIAD	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	9,1	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g	300g	9,1	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem ryżowym 150g	300g	9,1	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	9,1	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g	300g	9,1
	pieczony filet z kurczaka w sosie własnym (kurczak, słodka papryka, oregano, masło)	200g	7	pieczony filet z kurczaka w sosie własnym (kurczak, słodka papryka, oregano, masło)	200g	7	pieczony filet z kurczaka w sosie własnym (kurczak, słodka papryka, oregano, masło)	200g	7	pieczony filet z kurczaka w sosie własnym (kurczak, słodka papryka, oregano, masło)	200g	7	pieczony filet z kurczaka w sosie własnym (kurczak, słodka papryka, oregano, masło)	200g	7
	ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g	
	żółta fasolka z wody	120g		zielona fasolka z wody	120g		żółta fasolka z wody	120g		zielona fasolka z wody	120g		zielona fasolka z wody	120g	
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
KOLACJA	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 pszenno-żytnie 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 plastry	80g	7	ser żółty plastry	80g	7	ser żółty plastry	80g	7	ser żółty plastry	80g	7	ser żółty plastry	80g	7
	pasta z makreli w sosie pomidorowym i twarogu z kaparami	100g	4,7	pasta z makreli w sosie pomidorowym i twarogu z kaparami	100g	4,7	pasta z makreli w sosie pomidorowym i twarogu z kaparami	100g	4,7	pasta z makreli w sosie pomidorowym i twarogu z kaparami	100g	4,7	pasta z makreli w sosie własnym i twarogu	100g	4,7
pk	jogurt pitny naturalny	150ml	7	jogurt pitny naturalny	150ml	7	jogurt pitny naturalny	150ml	7	jogurt pitny naturalny	150ml	7	jogurt pitny naturalny	150ml	7
energia (kcal)	2 136			2 106			2 219			2 217			2 192		
białko (g)	99,6			99,2			98,4			104,5			103,8		
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		
kcal	2625,8			3411,5			3780,6			2747,8			3633,1		

PONIEDZIAŁEK 9.12.2024

JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC

	PODSTAWOWA		ALERGEN Y	ŁATWOSTRAWNA		ALERGEN Y	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGEN Y	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGEN Y	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGEN Y
	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 pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	papryka zielona	30g		burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną	30g		papryka zielona	30g		burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną	30g		burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	twaróg plastry	80g	7	twaróg plastry	80g	7	twaróg plastry	80g	7	twaróg plastry	80g	7	twaróg plastry	80g	7
	szynka gotowana z kurczaka	60g		szynka gotowana z kurczaka	60g		szynka gotowana z kurczaka	60g		szynka gotowana z kurczaka	60g		szynka gotowana z kurczaka	60g	
zs							mandarynka	80g		mandarynka	80g				
obiad	zupa cukiniowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, botwina 50g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, nać)	300g	9	zupa cukiniowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, botwina 50g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, nać)	300g	9	zupa cukiniowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, botwina 50g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, nać)	300g	9	zupa cukiniowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, botwina 50g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, nać)	300g	9	zupa cukiniowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, botwina 50g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, nać)	300g	9
	łopatka wieprzowa duszona w sosie koperkowym (łopatka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła)	200g	1,9	łopatka wieprzowa duszona w sosie koperkowym (łopatka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła)	200g	1,9	łopatka wieprzowa duszona w sosie koperkowym (łopatka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła)	200g	1,9	łopatka wieprzowa duszona w sosie koperkowym (łopatka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła)	200g	1,9	łopatka wieprzowa duszona w sosie koperkowym (łopatka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła)	200g	1,9
	kasza jęczmienna	150g	1	kasza jęczmienna	150g	1	kasza jęczmienna	150g	1	kasza jęczmienna	150g	1	kasza jęczmienna	150g	1
	kalafior z wody	120g		kalafior z wody	120g		kalafior z wody	120g		kalafior z wody	120g		kalafior z wody	120g	
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
	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 pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
kolacja	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 młodej marchewki z natką pietruszki	30g		ogórek zielony	30g		pasta z młodej marchewki z natką pietruszki	30g		pasta z młodej marchewki z natką pietruszki	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	ser żółty	60g	7	ser żółty odtłuszczony	80g	7	ser żółty	60g	7	ser żółty	80g	7	ser żółty odtłuszczony	80g	7
	polędwica sopocka	60g		polędwica sopocka	60g		polędwica sopocka	60g		polędwica sopocka	60g		polędwica sopocka	60g	
napoje	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7

energia (kcal)	2 246	2 230	2 299	2 306	2 280
białko (g)	132,6	132,6	134,3	140,4	135,7
tłuszcze ogółem (g)	58,6	59,2	64,4	63,1	60,5
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	30,2	30,1	30,8	31	30,3
węglowodany ogółem (g)	301,2	301,8	313,7	299	313,7
mono i disacharydy (g)	50,2	51,2	49,1	50,2	52,1
błonnik (g)	26,9	25,7	42,3	27,7	37,6
sód	2591,8	3496,9	2759,7	1840,4	3676

WTOREK 10.12.2024

JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC

	PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY
	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 pszenno-żytnie 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	
	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	80g	7	serek grani z ziołami włoskimi	60g	7
	pasta z białej fasoli (fasola, por, seler, olej rzepakowy, zioła, pietruszka nać)	80g	9	pasztet drobiowy	80g		pasta z białej fasoli (fasola, por, seler, olej rzepakowy, zioła, pietruszka nać)	80g	9	pasztet drobiowy	80g		pasztet drobiowy	80g	
JŚ							jabłko	150g		jabłko	150g				
OBIAD	zupa ziemniaczana (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g)	300g	9	zupa ziemniaczana (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g)	300g	9	zupa ziemniaczana (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g)	300g	9	zupa ziemniaczana (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g)	300g	9	zupa ziemniaczana (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g)	300g	9
	pałki drobiowe duszone w sosie własnym (kurczak pałki (2szt), mąka pszenna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, zioła, sól)	250g	1,9	pałki drobiowe duszone w sosie własnym (kurczak pałki (2szt), mąka pszenna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, zioła, sól)	250g	1,9	pałki drobiowe duszone w sosie własnym (kurczak pałki (2szt), mąka pszenna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, zioła, sól)	250g	1,9	pałki drobiowe duszone w sosie własnym (kurczak pałki (2szt), mąka pszenna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, zioła, sól)	250g	1,9	pałki drobiowe duszone w sosie własnym (kurczak pałki (2szt), mąka pszenna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, zioła, sól)	250g	1,9
	kasza bulgur	150g	1	kasza bulgur	150g	1	kasza bulgur	150g	1	kasza bulgur	150g	1	kasza bulgur	150g	1
	surówka z kapusty pekińskiej (olej rzepakowy, marchew tarta, sól, pieprz)	120g		burak tarty	120g		surówka z kapusty pekińskiej (olej rzepakowy, marchew tarta, sól, pieprz)	120g		burak tarty	120g		burak tarty	120g	
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
KOLACJA	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 pszenno-żytnie 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 pieczonej dynii i marchewki (dynia, marchew, sól)	30g		ogórek zielony	30g		pasta z pieczonej dynii i marchewki (dynia, marchew, sól)	30g		pasta z pieczonej dynii i marchewki (dynia, marchew, sól)	30g	
	roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	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
	naleśnik z farszem warzywnym z tuńczykiem (tuńczyk z wody, marchew, cukinia, pietruszka, seler, (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy))	150g	1,3,4, 7,9	naleśnik z farszem warzywnym z tuńczykiem (tuńczyk z wody, marchew, cukinia, pietruszka, seler, (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy))	150g	1,3,4 ,7,9	naleśnik z farszem warzywnym z tuńczykiem (tuńczyk z wody, marchew, cukinia, pietruszka, seler, (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy))	150g	1,3,4 ,7,9	naleśnik z farszem warzywnym z tuńczykiem (tuńczyk z wody, marchew, cukinia, pietruszka, seler, (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy))	150g	1,3,4 ,7,9	naleśnik z farszem warzywnym z tuńczykiem (tuńczyk z wody, marchew, cukinia, pietruszka, seler, (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy))	150g	1,3,4 ,7,9
PN	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
tłuszcze 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 11.12.2024

JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC

	PODSTAWOWA		ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA		ALERGEN	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGEN	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGEN
	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 pszenno-żytnie 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 (jaja, cukinia)	150g	3	fritata z pieca (jaja, cukinia)	150g	3	fritata z pieca (jaja, cukinia)	150g	3	fritata z pieca (jaja, cukinia)	150g	3	fritata z pieca (jaja, cukinia)	150g	3
	kiełbasa wiejska z wody	120g		kiełbasa wiejska z wody	120g		kiełbasa wiejska z wody	120g		kiełbasa wiejska z wody	120g		kiełbasa wiejska z wody	120g	
śd							sok pomidorowy	200ml		sok pomidorowy	200ml				
obiad	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, kalafior 100g, brokuł 50g, marchew 50g)	300g	9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, kalafior 100g, brokuł 50g, marchew 50g)	300g	9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, kalafior 100g, brokuł 50g, marchew 50g)	300g	9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, kalafior 100g, brokuł 50g, marchew 50g)	300g	9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, kalafior 100g, brokuł 50g, marchew 50g)	300g	9
	pierogi z soczewicą gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, soczewica 100g)	250g (6szt.)	1,3	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 50g, twaróg 50g)	250g (6szt.)	1,3,7	pierogi z soczewicą gotowane (mąka pszenna razowa 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, soczewica 100g)	250g (6szt.)	1,3	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 50g, twaróg 50g)	250g (6szt.)	1,3,7	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 50g, twaróg 50g)	250g (6szt.)	1,3,7
	mizeria na jogurcie naturalnym (ogórek zielony 100g, jogurt naturalny 50g, sól, pieprz, zioła)	150g	7	cukinia gotowana	150g		mizeria na jogurcie naturalnym (ogórek zielony 100g, jogurt naturalny 50g, sól, pieprz, zioła)	150g	7	mizeria na jogurcie naturalnym (ogórek zielony 100g, jogurt naturalny 50g, sól, pieprz, zioła)	150g	7	cukinia gotowana	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 pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
kolacja	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek zielony	60g		ogórek kiszony bez skórki	60g		ogórek zielony	60g		ogórek kiszony bez skórki	60g		ogórek kiszony bez skórki	60g	
	sałata zielona	20g		sałata zielona	20g		sałata zielona	20g		sałata zielona	20g		sałata zielona	20g	
	pasta twarogowa ze szprotką z wody ze słodką papryką	90g	4,7	pasta twarogowa ze szprotką z wody ze słodką papryką	90g	4,7	pasta twarogowa ze szprotką z wody ze słodką papryką	90g	4,7	pasta twarogowa ze szprotką z wody ze słodką papryką	90g	4,7	pasta twarogowa ze szprotką z wody	90g	4,7
	szynka drobiowa kanapkowa	80g		szynka drobiowa kanapkowa	80g		szynka drobiowa kanapkowa	80g		szynka drobiowa kanapkowa	80g		szynka drobiowa kanapkowa	80g	
śk	maślanka	200g	7	maślanka	200g	7	maślanka	200g	7	maślanka	200g	7	maślanka	200g	7
energia (kcal)	2 257			2 241			2 311			2 324			2 292		
białko (g)	124,1			124,1			126,9			133,5			127,2		
tłuszcze 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		
mono i disacharydy (g)	58,9			59,9			58,1			44,2			50,8		
błonnik (g)	34,9			34,7			51,9			37,4			46,6		
sód	2500,1			3405,2			3053,2			1965,2			3584,3		

CZWARTEK 12.12.2024

JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC

	PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY
	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 pszenno-żytnie 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	
	mozzarella kulki	60g	7	mozzarella kulki	60g	7	mozzarella kulki	60g	7	mozzarella kulki	60g	7	mozzarella kulki	60g	7
	złocisty kurczak - plastry kurczaka gotowanego	60g		złocisty kurczak - plastry kurczaka gotowanego	60g		złocisty kurczak - plastry kurczaka gotowanego	60g		złocisty kurczak - plastry kurczaka gotowanego	80g		złocisty kurczak - plastry kurczaka gotowanego	60g	
śn							gruszka	150g		gruszka	150g				
obiad	zupa z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, pietruszka 50g, seler 20g, pietruszka nać)	300g	9	zupa z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, pietruszka 50g, seler 20g, pietruszka nać)	300g	9	zupa z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, pietruszka 50g, seler 20g, pietruszka nać)	300g	9	zupa z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, pietruszka 50g, seler 20g, pietruszka nać)	300g	9	zupa z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, pietruszka 50g, seler 20g, pietruszka nać)	300g	9
	podudzia drobiowe duszone w sosie szpinakowym (pietruszka nać, podudzia z kurczaka, tymianek, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak)	150g	9	podudzia drobiowe duszone w sosie szpinakowym (pietruszka nać, podudzia z kurczaka, tymianek, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak)	150g	9	podudzia drobiowe duszone w sosie szpinakowym (pietruszka nać, podudzia z kurczaka, tymianek, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak)	150g	9	podudzia drobiowe duszone w sosie szpinakowym (pietruszka nać, podudzia z kurczaka, tymianek, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak)	150g	9	podudzia drobiowe duszone w sosie szpinakowym (pietruszka nać, podudzia z kurczaka, tymianek, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak)	150g	9
	makaron penne	150g	1,3	makaron penne	150g	1,3	makaron razowy penne	150g	1,3	makaron penne	150g	1,3	makaron penne	150g	1,3
	surówka z białej kapusty z koperkiem (olej rzepakowy, sól, zioła)	100g		cukinia duszona (olej rzepakowy, zioła)	100g		surówka z białej kapusty z koperkiem (olej rzepakowy, sól, zioła)	100g		cukinia duszona (olej rzepakowy, zioła)	100g		cukinia duszona (olej rzepakowy, zioła)	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 pszenno-żytnie 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
kolacja	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	
	schab w galarecie (seler, pietruszka, marchew, kukurydza)	80g	9	schab w galarecie (seler, pietruszka, marchew, kukurydza)	80g	9	schab w galarecie (seler, pietruszka, marchew, kukurydza)	80g	9	schab w galarecie (seler, pietruszka, marchew, kukurydza)	80g	9	schab w galarecie (seler, pietruszka, marchew, kukurydza)	80g	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
po	jogurt naturalny	100g	7	jogurt naturalny	100g	7	jogurt naturalny	100g	7	jogurt naturalny	100g	7	jogurt naturalny	100g	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
tłuszcze 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 13.12.2024

JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC

	PODSTAWOWA		ALERGEN Y	ŁATWOSTRAWNA		ALERGEN Y	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGEN Y	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGEN Y	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGEN Y
	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 pszenno-żytnie 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
	polędwica drobiowa	60g		polędwica drobiowa	60g		polędwica drobiowa	60g		polędwica drobiowa	80g		polędwica drobiowa	60g	
II							banan zielony	150g	7	banan	150g	7			
OBIAD	barszcz czerwony z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki, kwasek cyrtynowy)	300g	9	barszcz czerwony z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki, kwasek cyrtynowy)	300g	9	jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9	barszcz czerwony z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki, kwasek cyrtynowy)	300g	9	jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9
	pulpet rybny duszony w sosie warzywnym (miruna 100g, cukinia 30g, marchew 20g, tymianek, oregano, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy)	150g	4,9	pulpet rybny duszony w sosie warzywnym (miruna 100g, cukinia 30g, marchew 20g, tymianek, oregano, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy)	150g	4,9	pulpet rybny duszony w sosie warzywnym (miruna 100g, cukinia 30g, marchew 20g, tymianek, oregano, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy)	150g	4,9	pulpet rybny duszony w sosie warzywnym (miruna 100g, cukinia 30g, marchew 20g, tymianek, oregano, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy)	150g	4,9	pulpet rybny duszony w sosie warzywnym (miruna 100g, cukinia 30g, marchew 20g, tymianek, oregano, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy)	150g	4,9
	puree z ziemniaka i marchewki	200g (70:30)		puree z ziemniaka i marchewki	200g (70:30)		ziemniaki z wody	200g		puree z ziemniaka i marchewki	200g (70:30)		puree z ziemniaka i marchewki	200g (70:30)	
	surówka z kapusty pekińskiej (olej rzepakowy, sól, zioła)	120g		buraczki gotowane	120g		surówka z kapusty pekińskiej (olej rzepakowy, sól, zioła)	120g		surówka z kapusty pekińskiej (olej rzepakowy, sól, zioła)	120g		buraczki gotowanwe	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 pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
KOLACJA	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	
	serek homogenizowany śmietankowy	130g	7	serek homogenizowany śmietankowy	130g	7	serek homogenizowany śmietankowy	130g	7	serek homogenizowany śmietankowy	130g	7	serek homogenizowany śmietankowy	130g	7
	pieczeń rzymska	60g	3	szynka gotowana	60g		pieczeń rzymska	60g	3	szynka gotowana	60g		szynka gotowana	60g	
III	kefir	150g	7	kefir	150g	7	kefir	150g	7	kefir	150g	7	kefir	150g	7

energia (kcal)	2 112	2 104	2 246	2 259	2 141
białko (g)	107,6	107,7	110	117,1	110,6
tłuszcze ogółem (g)	68,3	68,7	74,3	73,1	70,1
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	25,4	25,2	26,1	26,4	25,5
węglowodany ogółem (g)	274,3	277	306,1	292,3	285,7
mono i disacharydy (g)	51,7	55,9	54	58,7	53,6
błonnik (g)	26,4g	25,9	43,3	29,2	37,6
sód	3208,5	4 137,50	3 376,80	2517,8	4295,1

SOBOTA 14.12.2024

JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC

	PODSTAWOWA		ALERGEN Y	ŁATWOSTRAWNA		ALERGEN Y	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGEN Y	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGEN Y	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGEN Y
	kakao (mleko 1,5%, kakao proszek)	200ml	7	kakao (mleko 1,5%, kakao proszek)	200ml	7	kakao (mleko 1,5%, kakao proszek)	200ml	7	kakao (mleko 1,5%, kakao proszek)	200ml	7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	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 pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	czarne oliwki połówki	30g		czarne oliwki połówki	30g		czarne oliwki połówki	30g		czarne oliwki połówki	30g		cukinia pieczona w plastrach	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 kotła	60g		szynka wieprzowa z kotła	60g		szynka wieprzowa z kotła	60g		szynka wieprzowa z kotła	80g		szynka wieprzowa z kotła	60g	
śn	chałka	100g	1,3,7	chałka	100g	1,3,7	chałka pełnoziarnista b/c	100g	1,3,7	chałka	100g	1,3,7	chałka	100g	1,3,7
obiad	koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, koper)	300g	9	koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, koper)	300g	9	koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, koper)	300g	9	koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, koper)	300g	9	koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, koper)	300g	9
	wegański pulpet duszony w sosie z warzyw (ziemniaki, marchew, kalafior, fasolka szparagowa, tofu naturalne, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	200g	6,9	wegański pulpet duszony w sosie z warzyw (ziemniaki, marchew, kalafior, fasolka szparagowa, tofu naturalne, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	200g	6,9	wegański pulpet duszony w sosie z warzyw (ziemniaki, marchew, kalafior, fasolka szparagowa, tofu naturalne, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	200g	6,9	wegański pulpet duszony w sosie z warzyw (ziemniaki, marchew, kalafior, fasolka szparagowa, tofu naturalne, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	200g	6,9	wegański pulpet duszony w sosie z warzyw (ziemniaki, marchew, kalafior, fasolka szparagowa, tofu naturalne, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	200g	6,9
	brązowy ryż jaśminowy	150g		ryż jaśminowy	150g		brązowy ryż jaśminowy	150g		ryż jaśminowy	150g		ryż jaśminowy	150g	
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
kolacja	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 pszenno-żytnie 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 marchewki	30g		papryka żółta	30g		plastry gotowanej marchewki	30g		plastry gotowanej marchewki	30g	
	rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g	
	ser typu włoskiego plastry z czarną tapenadą (pasta z czarnych oliwek)	80g (60g, 20g)	7	ser typu włoskiego plastry z czarną tapenadą (pasta z czarnych oliwek)	80g (60g, 20g)	7	ser typu włoskiego plastry z czarną tapenadą (pasta z czarnych oliwek)	80g (60g, 20g)	7	ser typu włoskiego plastry z czarną tapenadą (pasta z czarnych oliwek)	120g (100g, 20g)	7	ser typu włoskiego plastry	80g (60g, 20g)	7
	pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczonym majonezie	60g	3,4, 10	pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczonym majonezie	60g	3,4, 10	pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczonym majonezie	60g	3,4, 10	pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczonym majonezie	60g	3,4, 10	pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczonym majonezie	60g	3,4, 10
II śn	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 (e)	97,2			97,2			94,4			100,5			100,3		
tłuszcze ogółem (g)	57			57,6			58,9			57,7			58,9		
kwasy tłuszczowe nasycone (e)	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 15.12.2024

JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC

	PODSTAWOWA		ALERGEN Y	ŁATWOSTRAWNA		ALERGEN Y	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGEN Y	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGEN Y	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGEN Y
	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1,7
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie 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 buraka gotowanego z pietruszką	30g		ogórek zielony	30g		plastry buraka gotowanego z pietruszką	30g		plastry buraka gotowanego z pietruszką	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	białka parówkowa z wody	120g		białka parówkowa z wody	120g		białka parówkowa z wody	120g		białka parówkowa z wody	120g		białka parówkowa z wody	120g	
	jaja na twardo z sosem jogurtowym	150g (100g,50g)	3,7	jaja na miękko z sosem jogurtowym	150g (100g,50g)	3,7	jaja na twardo z sosem jogurtowym	150g (100g,50g)	3,7	jaja na miękko z sosem jogurtowym	150g (100g,50g)	3,7	jaja na miękko z sosem jogurtowym	150g (100g,50g)	3,7
śn	ciasto drożdżowe	100g	1,7	ciasto drożdżowe	100g	1,7	ciasto drożdżowe razowe b/c	100g	1,7	ciasto drożdżowe	150g	1,7	ciasto drożdżowe	100g	1,7
obiad	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	9,1	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g	300g	9,1	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem ryżowym 150g	300g	9,1	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	9,1	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g	300g	9,1
	duszony zraz wołowy w sosie kremowym (wołowina, oregano, ogórek kiszony bez skórki, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka nać, mąka pszenna)	200g	1,9	duszony zraz wołowy w sosie kremowym (wołowina, oregano, ogórek kiszony bez skórki, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka nać, mąka pszenna)	200g	1,9	duszony zraz wołowy w sosie kremowym (wołowina, oregano, ogórek kiszony bez skórki, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka nać, mąka pszenna)	200g	1,9	duszony zraz wołowy w sosie kremowym (wołowina, oregano, ogórek kiszony bez skórki, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka nać, mąka pszenna)	200g	1,9	duszony zraz wołowy w sosie kremowym (wołowina, oregano, ogórek kiszony bez skórki, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka nać, mąka pszenna)	200g	1,9
	puree ziemniaki i seler z rozmarynem	200g (70:30)	9	puree ziemniaki i seler z rozmarynem	200g (70:30)	9	ziemniaki z wody	200g		puree ziemniaki i seler z rozmarynem	200g (70:30)	9	puree ziemniaki i seler z rozmarynem	200g (70:30)	9
	tarta marchewka z jabłkiem	120g		tarta marchewka z jabłkiem	120g		tarta marchewka z jabłkiem	120g		tarta marchewka z jabłkiem	120g		tarta marchewka z jabłkiem	120g	
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
kolacja	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	papryka żółta	30g		pasta z cukinii z tymiankiem	30g		papryka żółta	30g		pasta z cukinii z tymiankiem	30g		pasta z cukinii z tymiankiem	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	serek grani z pietruszką	60g	7	serek grani z pietruszką	60g	7	serek grani z pietruszką	60g	7	serek grani z pietruszką	60g	7	serek grani z pietruszką	60g	7
	wegańskie plastry kanapkowe	60g	6	wegańskie plastry kanapkowe	60g	6	wegańskie plastry kanapkowe	60g	6	wegańskie plastry kanapkowe	60g	6	wegańskie plastry kanapkowe	60g	6
pk	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7
energia (kcal)		2 067			2 045			2 080			2 110			2 096	
białko (g)		105,8			105,6			103			111,2			108,7	
tłuszcze 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	
mono i disacharydy (g)		56,9			47,2			51,7			57,4			58,7	
błonnik (g)		26,2			25,6			40,8			26,7			37,4	
kcal		1166,8			2074,3			2263,6			1368			2253,4	

PONIEDZIAŁEK 16.12.2024

JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC

	PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY
	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 pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek zielony	30g		oliwki czarne połówki	30g		ogórek zielony	30g		oliwki czarne połówki	30g		oliwki czarne połówki	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	ser żółty	60g	7	ser żółty odtłuszczony	60g	7	ser żółty	60g	7	ser żółty	60g	7	ser żółty odtłuszczony	60g	7
	szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g	
śniadanie							mandarynka	100g		mandarynka	100g				
	krem z zielonych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, brokuł 100g, ziemniaki 50g, seler, nać)	300g	9	krem z zielonych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, brokuł 100g, ziemniaki 50g, seler, nać)	300g	9	krem z zielonych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, brokuł 100g, ziemniaki 50g, seler, nać)	300g	9	krem z zielonych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, brokuł 100g, ziemniaki 50g, seler, nać)	300g	9	krem z zielonych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, brokuł 100g, ziemniaki 50g, seler, nać)	300g	9
obiad	gulasz z indyka duszony w sosie własnym (mięso z udźca indyka, olej, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, sos sojowy, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna)	200g	1, 6,9	gulasz z indyka duszony w sosie własnym (mięso z udźca indyka, olej, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna)	200g	1,6	gulasz z indyka duszony w sosie własnym (mięso z udźca indyka, olej, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, sos sojowy, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna)	200g	1, 6,9	gulasz z indyka duszony w sosie własnym (mięso z udźca indyka, olej, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna)	200g	1,6	gulasz z indyka duszony w sosie własnym (mięso z udźca indyka, olej, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna)	200g	1,6
	kasza pęczak	150g	1	kasza jęczmienna	150g	1	kasza pęczak	150g	1	kasza pęczak	150g	1	kasza jęczmienna	150g	1
	surówka z czerwonej kapusty (olej rzepakowy, sól, zioła)	120g		marchewka baby z wody	120g		surówka z czerwonej kapusty (olej rzepakowy, sól, zioła)	120g		marchewka baby z wody	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 pszenno-żytnie 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	
kolacja	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 (szynka drobiowa gotowana, majonez odtłuszczony, sól, pieprz)	80g	3, 10	pasta z szynki drobiowej (szynka drobiowa gotowana, majonez odtłuszczony, sól, pieprz)	80g	3, 10	pasta z szynki drobiowej (szynka drobiowa gotowana, majonez odtłuszczony, sól, pieprz)	80g	3, 10	pasta z szynki drobiowej (szynka drobiowa gotowana, majonez odtłuszczony, sól, pieprz)	80g	3, 10	pasta z szynki drobiowej (szynka drobiowa gotowana, majonez odtłuszczony, sól, pieprz)	80g	3, 10
	twaróg półtłusty plastry	60g	7	twaróg półtłusty plastry	60g	7	twaróg półtłusty plastry	60g	7	twaróg półtłusty plastry	60g	7	twaróg półtłusty plastry	60g	7
	kefir	200g	7	kefir	200g	7	kefir	200g	7	kefir	200g	7	kefir	200g	7
energia (kcal)	2 191			2 175			2 244			2 251			2 220		
białko (g)	113,2			113			114,8			120,9			116,1		
tłuszcze 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 disacharyde (e)	59,9			55,9			55,7			59,5			53,8		
błonnik (e)	27,4			26,6			43,7			29,6			38,5		
sód	2828,5			3756,5			2 996,30			2100,8			3915,1		

WTOREK 17.12.2024

JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC

	PODSTAWOWA		ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA		ALERGEN	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGEN	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGEN
	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 pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek zielony	30g		plastry gotowanej marchewki z pietruszką zieloną	30g		ogórek zielony	30g		plastry gotowanej marchewki z pietruszką zieloną	30g		plastry gotowanej marchewki z pietruszką zieloną	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	hummus buraczkowy	60g	6,11	pasztet drobiowy	80g		hummus buraczkowy	60g	6,11	pasztet drobiowy	80g		pasztet drobiowy	80g	
	ser caprese	80g	7	ser caprese	80g	7	ser caprese	80g	7	ser caprese	80g	7	ser caprese	80g	7
«							jabłko	150g		jabłko	150g				
OBIAD	selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny 150g)	300g	1,3,9	selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny 150g)	300g	1,3,9	selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny razowy 150g)	300g	1,3,9	selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny 150g)	300g	1,3,9	selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny 150g)	300g	1,3,9
	duszona łopatka wieprzowa w sosie z warzywami (wieprzowina, cukinia, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy)	250g	9	duszona łopatka wieprzowa w sosie z warzywami (wieprzowina, cukinia, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy)	250g	9	duszona łopatka wieprzowa w sosie z warzywami (wieprzowina, cukinia, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy)	250g	9	duszona łopatka wieprzowa w sosie z warzywami (wieprzowina, cukinia, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy)	250g	9	duszona łopatka wieprzowa w sosie z warzywami (wieprzowina, cukinia, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy)	250g	9
	ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g	
	marchew tarta z zieloną pietruszką	100g		marchew tarta z zieloną pietruszką	100g		marchew tarta z zieloną pietruszką	100g		marchew tarta z zieloną pietruszką	100g		marchew tarta z zieloną pietruszką	100g	
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
	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 pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	papryka konserwowa	30g		pasta z cukinii	30g		papryka konserwowa	30g		pasta z cukinii	30g		pasta z cukinii	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
KOLACJA	serek kanapkowy z bazylią	80g	7	serek kanapkowy z bazylią	80g	7	serek kanapkowy z bazylią	80g	7	serek kanapkowy z bazylią	80g	7	serek kanapkowy z bazylią	80g	7
	sałatka z ryżem, selerem, tuńczykiem z wody i ogórkiem kiszonym (majonez odtłuszczony, sól, pieprz)	150g	3,4,9, 10	sałatka z ryżem, selerem, tuńczykiem z wody i ogórkiem kiszonym bez skórki (majonez odtłuszczony, sól, pieprz)	150g	3,4,9 , 10	sałatka z ryżem brązowym, selerem, tuńczykiem z wody i ogórkiem kiszonym (majonez odtłuszczony, sól, pieprz)	150g	3,4,9 , 10	sałatka z ryżem, selerem, tuńczykiem z wody i ogórkiem kiszonym (majonez odtłuszczony, sól, pieprz)	150g	3,4,9 , 10	sałatka z ryżem, selerem, tuńczykiem z wody (majonez odtłuszczony, sól, pieprz)	150g	3,4,9 , 10
»	jogurt naturalny	100g	7	jogurt naturalny	100g	7	jogurt naturalny	100g	7	jogurt naturalny	100g	7	jogurt naturalny	100g	7
energia (kcal)	2 262			2 242			2 354			2 356			2 295		
białko (g)	115,1			115			116,9			121,6			118,4		
tłuszcze ogółem (g)	65,6			66,2			71,9			70,3			67,5		
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		
sód	2327,6			3235,4			2497,7			1505,1			3405,2		

ŚRODA 18.12.2024

JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC

	PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY
	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 pszenno-żytnie 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	100g	3	jajko na miękko	100g	3	jajko na twardo	100g	3	jajko na miękko	100g	3	jajko na miękko	100g	3
śn							jabłko	150g		jabłko	200g				
obiad	zupa kalafiorowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,marchew, pietruszka, seler, kalafior, ryż biały)	300g	9	zupa kalafiorowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,marchew, pietruszka, seler, kalafior, ryż biały)	300g	9	zupa kalafiorowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,marchew, pietruszka, seler, kalafior, ryż biały)	300g	9	zupa kalafiorowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,marchew, pietruszka, seler, kalafior, ryż biały)	300g	9	zupa kalafiorowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,marchew, pietruszka, seler, kalafior, ryż biały)	300g	9
	kotlet warzywny pieczony z ciecierzycą w sosie koperkowym (cukinia 100g, ciecierzyca mielona 100g, marchew 50g, jaja, zielona pietruszka, koper, olej rzepakowy)	300g	3	pulpet warzywny z tofu duszony w sosie koperkowym (cukinia 100g, tofu naturalne 100g, marchew 50g, jaja, zielona pietruszka, koper, olej rzepakowy)	300g	3,6	kotlet warzywny pieczony z ciecierzycą w sosie koperkowym (cukinia 100g, ciecierzyca mielona 100g, marchew 50g, jaja, zielona pietruszka, koper, olej rzepakowy)	300g	3	pulpet warzywny z tofu duszony w sosie koperkowym (cukinia 100g, tofu naturalne 100g, marchew 50g, jaja, zielona pietruszka, koper, olej rzepakowy)	300g	3,6	pulpet warzywny z tofu duszony w sosie koperkowym (cukinia 100g, tofu naturalne 100g, marchew 50g, jaja, zielona pietruszka, koper, olej rzepakowy)	300g	3,6
	kluski śląskie (ziemniaki 100g, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól)	150g		kluski śląskie (ziemniaki 100g, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól)	150g		kluski śląskie (ziemniaki 100g, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól)	150g		kluski śląskie (ziemniaki 100g, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól)	150g		kluski śląskie (ziemniaki 100g, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól)	150g	
	ogórek kiszony	120g		ogórek kiszony bez skórki	120g		ogórek kiszony	120g		ogórek kiszony bez skórki	120g		marchewka tarta (olej rzepakowy, nać 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 pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
kolacja	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidorki koktajlowe połówki	60g		pomidorki koktajlowe połówki	60g		pomidorki koktajlowe połówki	60g		pomidorki koktajlowe połówki	60g		pomidorki koktajlowe połówki	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
	kiełbasa parówkowa z wody	120g		kiełbasa parówkowa z wody	120g		kiełbasa parówkowa z wody	120g		kiełbasa parówkowa z wody	120g		kiełbasa parówkowa z wody	120g	
śn	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
tłuszcze ogółem (g)	65,9	66,1	71,8	70,5	67,1
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	27	26,8	27,6	27,8	26,9
węglowodany ogółem (g)	302,2	303,9	313,6	308,6	307,2
mono i disacharydy (g)	50,2	51,8	42,3	48,9	43,1
błonnik (g)	25,8	26,1	41,9	28,8	37,4
sód	3025	3867,4	3123,2	2189,4	3971

CZWARTEK 19.12.2024

JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC

	PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY
	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 pszenno-żytnie 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	
	kiełki słonecznika	10g		kiełki słonecznika	10g		kiełki słonecznika	10g		kiełki słonecznika	10g		kiełki 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
II							mandarynka	100g		mandarynka	100g				
OBIAD	zupa szpinakowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,szpinak, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak 100g)	300g	9	zupa szpinakowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,szpinak, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak 100g)	300g	9	zupa szpinakowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,szpinak, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak 100g)	300g	9	zupa szpinakowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,szpinak, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak 100g)	300g	9	zupa szpinakowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,szpinak, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak 100g)	300g	9
	pieczony kotlet drobiowy mielony w sosie ziołowym (jaja, mięso drobiowe, mąka pszenna)	200g (150g,50g)	1,3	pieczony kotlet drobiowy mielony w sosie ziołowym (jaja, mięso drobiowe, mąka pszenna)	200g (150g,50g)	1,3	pieczony kotlet drobiowy mielony w sosie ziołowym (jaja, mięso drobiowe, mąka pszenna razowa)	200g (150g,50g)	1,3	pieczony kotlet drobiowy mielony w sosie ziołowym (jaja, mięso drobiowe, mąka pszenna)	200g (150g,50g)	1,3	pieczony kotlet drobiowy mielony w sosie ziołowym (jaja, mięso drobiowe, 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 pszenno-żytnie 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	
KOLACJA	sałatka makaronowa z serem typu włoskiego i cukinią (makaron rurki pszenny 100g, ser typu włoskiego, cukinia, sól, pieprz, zioła, olej rzepakowy)	150g	1,3,7	sałatka makaronowa z serem typu włoskiego i cukinią (makaron rurki pszenny 100g, ser typu włoskiego, cukinia, sól, pieprz, zioła, olej rzepakowy)	150g	1,3,7	sałatka makaronowa z serem typu włoskiego i cukinią (makaron rurki pszenny razowy 100g, ser typu włoskiego, cukinia, sól, pieprz, zioła, olej rzepakowy)	150g	1,3,7	sałatka makaronowa z serem typu włoskiego i cukinią (makaron rurki pszenny 100g, ser typu włoskiego, cukinia, sól, pieprz, zioła, olej rzepakowy)	150g	1,3,7	sałatka makaronowa z serem typu włoskiego i cukinią (makaron rurki pszenny 100g, ser typu włoskiego, cukinia, sól, pieprz, zioła, olej rzepakowy)	150g	1,3,7
	kremowa pasta z łopatki z pietruszką (odtłuszczony majonez, łopatka pieczona, pietruszka)	100g (30g,60g,10g)	3, 10	kremowa pasta z łopatki z pietruszką (odtłuszczony majonez, łopatka pieczona, pietruszka)	100g (30g,60g,10g)	3, 10	kremowa pasta z łopatki z pietruszką (odtłuszczony majonez, łopatka pieczona, pietruszka)	100g (30g,60g,10g)	3, 10	kremowa pasta z łopatki z pietruszką (odtłuszczony majonez, łopatka pieczona, pietruszka)	100g (30g,60g,10g)	3, 10	kremowa pasta z łopatki z pietruszką (odtłuszczony majonez, łopatka pieczona, pietruszka)	100g (30g,60g,10g)	3, 10
	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
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26,2	26,1	26,8	27,4	26,3
węglowodany ogółem (g)	278,5	280,6	291	276,8	291
mono i disacharydy (g)	49,8	52,6	43,7	49,8	51,7
błonnik (g)	28	29	44,3	29,7	39,6
sód	1750,9	2725,3	1918,8	830,9	2835,1

PIĄTEK 20.12.2024

JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC

	PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY
	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 pszenno-żytnie 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	60g	7	serek wiejski z koperkiem	60g	7	serek wiejski z koperkiem	60g	7	serek wiejski z koperkiem	80g	7	serek wiejski z koperkiem	60g	7
	polędwica drobiowa	60g		polędwica drobiowa	60g		polędwica drobiowa	60g		polędwica drobiowa	80g		polędwica drobiowa	60g	
JŚ							gruszka	150g		gruszka	150g				
OBIAD	zupa marchewkowa z kurkumą (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki, marchew ,seler, pietruszka, dynia)	300g	9	zupa marchewkowa z kurkumą (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki, marchew ,seler, pietruszka, dynia)	300g	9	zupa jarzynowa z kurkumą (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki, marchew ,seler, pietruszka, dynia)	300g	9	zupa marchewkowa z kurkumą (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki, marchew ,seler, pietruszka, dynia)	300g	9	zupa marchewkowa z kurkumą (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki, marchew ,seler, pietruszka, dynia)	300g	9
	kotlet rybny pieczony w sosie koperkowym (mintaj, mąka pszenna, jaja, koper, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	200g	1,3,4	kotlet rybny pieczony w sosie koperkowym (mintaj, mąka pszenna, jaja, koper, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	200g	1,3,4	kotlet rybny pieczony w sosie koperkowym (mintaj, mąka pszenna, jaja, koper, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	200g	1,3,4	kotlet rybny pieczony w sosie koperkowym (mintaj, mąka pszenna, jaja, koper, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	200g	1,3,4	kotlet rybny pieczony w sosie koperkowym (mintaj, mąka pszenna, jaja, koper, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	200g	1,3,4
	puree z ziemniaka i kalafiora	200g		puree z ziemniaka i kalafiora	200g (70:30)		ziemniaki z wody	200g		puree z ziemniaka i kalafiora	200g (70:30)		puree z ziemniaka i kalafiora	200g (70:30)	
	fasolka szparagowa z wody	120g		fasolka szparagowa z wody	120g		fasolka szparagowa z wody	120g		fasolka szparagowa z wody	120g		fasolka szparagowa z wody	120g	
	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 pszenno-żytnie 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	
KOLACJA	serek homogenizowany śmietankowy	130g	7	serek homogenizowany śmietankowy	130g	7	serek homogenizowany śmietankowy	130g	7	serek homogenizowany śmietankowy	130g	7	serek homogenizowany śmietankowy	130g	7
	naleśnik z szynką kanapkową wieprzową, ser mozzarella (mąka pszenna 50g, jaja 60g, mozzarella, szynka wieprzowa gotowana, olej rzepakowy, sól, zioła)	150g	1,3,7	naleśnik z szynką kanapkową wieprzową, ser mozzarella (mąka pszenna 50g, jaja 60g, mozzarella, szynka wieprzowa gotowana, olej rzepakowy, sól, zioła)	150g	1,3,7	naleśnik z szynką kanapkową wieprzową, ser mozzarella (mąka pszenna razowa 50g, jaja 60g, mozzarella, szynka wieprzowa gotowana, olej rzepakowy, sól, zioła)	150g	1,3,7	naleśnik z szynką kanapkową wieprzową, ser mozzarella (mąka pszenna 50g, jaja 60g, mozzarella, szynka wieprzowa gotowana, olej rzepakowy, sól, zioła)	150g	1,3,7	naleśnik z szynką kanapkową wieprzową, ser mozzarella (mąka pszenna 50g, jaja 60g, mozzarella, szynka wieprzowa gotowana, olej rzepakowy, sól, zioła)	150g	1,3,7
PN	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 21.12.2024

JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC

	PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY
	płatki kukurydziane	80g	1	płatki kukurydziane	80g	1	płatki owsiane	80g	1	płatki owsiane	80g	1	płatki kukurydziane	80g	1
	mleko 1,5%	200ml	7	mleko 1,5%	200ml	7	mleko 1,5%	200ml	7	mleko 1,5%	200ml	7	mleko 1,5%	200ml	7
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	tapenada z czarnych oliwek	30g		tapenada z czarnych oliwek	30g		tapenada z czarnych oliwek	30g		tapenada z czarnych oliwek	30g		pasta z cukinii ze zmieloną czarnuszką	30g	
	kiełki słonecznika	10g		kiełki słonecznika	10g		kiełki słonecznika	10g		kiełki słonecznika	10g		kiełki słonecznika	10g	
	pasta twarogowa na jogurcie z koperkiem	100g	7	pasta twarogowa na jogurcie z koperkiem	100g	7	pasta twarogowa na jogurcie z koperkiem	100g	7	pasta twarogowa na jogurcie z koperkiem	100g	7	pasta twarogowa na jogurcie z koperkiem	100g	7
	szynka wiejska gotowana	60g		szynka wiejska gotowana	60g		szynka wiejska gotowana	60g		szynka wiejska gotowana	80g		szynka wiejska gotowana	60g	
ŚNIADANIE							banan zielony	150g		banan zielony	150g				
OBIAD	zupa jarzynowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny, cukinia 100g, ziemniaki 100g, brokuł 50g, marchew 50g,)	300g	9,1	zupa jarzynowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny, cukinia 100g, ziemniaki 100g, brokuł 50g, marchew 50g,)	300g	9,1	zupa jarzynowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny, cukinia 100g, ziemniaki 100g, brokuł 50g, marchew 50g,)	300g	9,1	zupa jarzynowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny, cukinia 100g, ziemniaki 100g, brokuł 50g, marchew 50g,)	300g	9,1	zupa jarzynowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny, cukinia 100g, ziemniaki 100g, brokuł 50g, marchew 50g,)	300g	9,1
	makaron z sosem dyniowym (makaron pszenny rurki, passata pomidorowa, szpinak, tofu naturalne, dynia, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	350g	1,3,6,9	makaron z sosem dyniowym (makaron pszenny rurki, passata pomidorowa, szpinak, tofu naturalne, dynia, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	350g	1,3,6,9	makaron z sosem dyniowym (makaron pszenny razowy rurki, passata pomidorowa, szpinak, tofu naturalne, dynia, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	350g	1,3,6,9	makaron z sosem dyniowym (makaron pszenny rurki, passata pomidorowa, szpinak, tofu naturalne, dynia, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	350g	1,3,6,9	makaron z sosem dyniowym (makaron pszenny rurki, szpinak, tofu naturalne, dynia, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	350g	1,3,6,9
	surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką	120g		burak tarty z olejem rzepakowym i pietruszką	120g		surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką	120g		burak tarty z olejem rzepakowym i pietruszką	120g		burak tarty z olejem rzepakowym i pietruszką	120g	
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
KOLACJA	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 pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek zielony	30g		pasta z marchewki z pietruszką	30g		ogórek zielony	30g		pasta z marchewki z pietruszką	30g		pasta z marchewki z pietruszką	30g	
	roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g	
	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
	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7
PM	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
tłuszcze ogółem (g)	60,9	61,5	72,6	70,8	62,8
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	19,5	19,4	20,1	20,1	19,6
węglowodany ogółem (g)	287,9	289,9	309,3	294,3	298,6
mono i disacharydy (g)	41,9	45,9	40,9	37	33,2
błonnik (g)	26,6	26,2	43,5	29	37,3
sód	2961,4	3887	3128,5	2031,7	4024,3

NIEDZIELA 22.12.2024

JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC

	PODSTAWOWA		ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA		ALERGEN	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGEN	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGEN
ŚNIADANIE	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		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
	masło extra	10g	7	masło extra	10g		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		marchew baby	30g	
	miks sałat (rukola, roszponka, sałata zielona)	10g		miks sałat (rukola, roszponka, sałata zielona)	10g		miks sałat (rukola, roszponka, sałata zielona)	10g		miks sałat (rukola, roszponka, sałata zielona)	10g		miks sałat (rukola, roszponka, sałata zielona)	10g	
	fritata z pieca z cukinią i papryką	150g	3	fritata z pieca z cukinią	150g	3	fritata z pieca z cukinią i papryką	150g	3	fritata z pieca z cukinią	150g	3	fritata z pieca z cukinią	150g	3
	szynka wieprzowa parzona	80g		szynka wieprzowa parzona	80g		szynka wieprzowa parzona	80g		szynka wieprzowa parzona	80g		szynka wieprzowa parzona	80g	
II							jabłko	150g		jabłko	150g				
OBIAD	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	9,1	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g	300g	9,1	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem ryżowym 150g	300g	9,1	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	9,1	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g	300g	9,1
	eskalopki wieprzowe duszone w sosie warzywnym (łopatka wieprzowa 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, zioła, sól, pieprz)	200g	9	eskalopki wieprzowe duszone w sosie warzywnym (łopatka wieprzowa 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, zioła, sól, pieprz)	200g	9	eskalopki wieprzowe duszone w sosie warzywnym (łopatka wieprzowa 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, zioła, sól, pieprz)	200g	9	eskalopki wieprzowe duszone w sosie warzywnym (łopatka wieprzowa 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, zioła, sól, pieprz)	200g	9	eskalopki wieprzowe duszone w sosie warzywnym (łopatka wieprzowa 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, zioła, sól, pieprz)	200g	9
	młode ziemniaki z wody	200g		młode ziemniaki z wody	200g		młode ziemniaki z wody	200g		młode ziemniaki z wody	200g		młode ziemniaki z wody	200g	
	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		marchew tarta z olejem rzepakowym	120g	
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
KOLACJA	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 pszenno-żytnie 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		ogórek kiszony bez skórki	30g		papryka zielona	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		marchew baby	30g	
	sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g	
	twaróg półttusty plastry	100g	7	twaróg półttusty plastry	100g	7	twaróg półttusty plastry	100g	7	twaróg półttusty plastry	100g	7	twaróg półttusty plastry	100g	7
	pasta z makreli w sosie własnym z ogórkiem kiszonym bez skórki z ziołami	100g	4	pasta z makreli w sosie własnym z ogórkiem kiszonym bez skórki z ziołami	100g	4	pasta z makreli w sosie własnym z ogórkiem kiszonym bez skórki z ziołami	100g	4	pasta z makreli w sosie własnym z ogórkiem kiszonym bez skórki z ziołami	100g	4	pasta z makreli w sosie własnym z ziołami	100g	4
IV	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7

energia (kcal)	2 179	2 172	2 272	2 278	2 201
białko (g)	108,5	108,4	110,2	116,9	111,4
tłuszcze ogółem (g)	54	54,5	60,2	58,4	55,8
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	22,8	22,7	23,5	23,5	22,9
węglowodany ogółem (g)	341,9	345,5	363,6	349,8	350,4
mono i disacharydy (g)	38,6	41,2	41	37,7	39,4
błonnik (g)	33,1	33	50,9	36,8	42,6
sód	2533	2975,8	2703,1	1639,2	3574,9

PONIEDZIAŁEK 23.12.2024

JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC

	PODSTAWOWA		ALERGEN Y	ŁATWOSTRAWNA		ALERGEN Y	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGEN Y	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGEN Y	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGEN Y
	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 pszenno-żytnie 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	
	kiełki lucerny	10g		kiełki lucerny	10g		kiełki lucerny	10g		kiełki lucerny	10g		kiełki lucerny	10g	
	ser żółty	80g	7	ser żółty odtłuszczony	80g	7	ser żółty	80g	7	ser żółty	80g	7	ser żółty odtłuszczony	80g	7
	pasztet drobiowy z kurcząt	60g		pasztet drobiowy z kurcząt	60g		pasztet drobiowy z kurcząt	60g		pasztet drobiowy z kurcząt	60g		pasztet drobiowy z kurcząt	60g	
JŚ							mandarynka	100g		mandarynka	100g				
OBIAD	zupa selerowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, ziemniaki 100g)	300g	9	zupa selerowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, ziemniaki 100g)	300g	9	zupa selerowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, ziemniaki 100g)	300g	9	zupa selerowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, ziemniaki 100g)	300g	9	zupa selerowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, ziemniaki 100g)	300g	9
	karkówka wieprzowa duszona w sosie tymiankowym (karkówka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła)	200g	1,9	karkówka wieprzowa duszona w sosie tymiankowym (karkówka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła)	200g	1,9	karkówka wieprzowa duszona w sosie tymiankowym (karkówka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła)	200g	1,9	karkówka wieprzowa duszona w sosie tymiankowym (karkówka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła)	200g	1,9	karkówka wieprzowa duszona w sosie tymiankowym (karkówka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła)	200g	1,9
	ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g	
	surówka z czerwonej kapusty (olej rzepakowy, nać pietruszka)	120g		buraki tarte (burak, sól, pieprz, olej rzepakowy, pietruszka nać)	120g		surówka z czerwonej kapusty (olej rzepakowy, nać pietruszka)	120g		buraki tarte (burak, sól, pieprz, olej rzepakowy, pietruszka nać)	120g		buraki tarte (burak, sól, pieprz, olej rzepakowy, pietruszka nać)	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 pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
KOLACJA	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 masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g	
	ser typu włoskiego plastry	80g	7	ser typu włoskiego plastry	80g	7	ser typu włoskiego plastry	80g	7	ser typu włoskiego plastry	80g	7	ser typu włoskiego plastry	80g	7
	szynka kanapkowa wieprzowa	60g		szynka kanapkowa wieprzowa	60g		szynka kanapkowa wieprzowa	60g		szynka kanapkowa wieprzowa	60g		szynka kanapkowa wieprzowa	60g	
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
tłuszcze ogółem (g)	65,3	65,9	71,3	69,5	67,2
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	30,5	30,3	31,1	31,1	30,5
węglowodany ogółem (g)	304,3	304,9	315,4	300,9	315
mono i disacharydy (g)	58,8	57,7	55,9	59,1	61
błonnik (g)	37,5	37,3	54,5	40g	48,2
sód	2497,6	3402,7	3050,7	2256,3	3560,5

WTOREK 24.12.2024

JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC

	PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY
ŚNIADANIE	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 pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g	
	roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g	
	jaja na twardo	120g	3	jaja na miękko	120g	3	jaja na twardo	120g	3	jaja na miękko	120g	3	jaja na miękko	120g	3
	kiełbasa biała wieprzowa z wody	60g		kiełbasa biała wieprzowa z wody	60g		kiełbasa biała wieprzowa z wody	60g		kiełbasa biała wieprzowa z wody	80g		kiełbasa biała wieprzowa z wody	60g	
PM	skyrnik z owocami (skyr, jaja, budyń waniliowy, owoce jagodowe)	100g	3,7	skyrnik z owocami (skyr, jaja, budyń waniliowy, owoce jagodowe)	100g	3,7	skyrnik z owocami (skyr, jaja, budyń waniliowy, owoce jagodowe)	100g	3,7	skyrnik z owocami (skyr, jaja, budyń waniliowy, owoce jagodowe)	100g	3,7	skyrnik z owocami (skyr, jaja, budyń waniliowy, owoce jagodowe)	100g	3,7
OBIAD	krem z dyni (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, dynia, ziemniaki, marchew, sól, pieprz)	300g	9	krem z dyni (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, dynia, ziemniaki, marchew, sól, pieprz)	300g	9	krem warzywny (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, dynia, ziemniaki, kalafior, marchew, sól, pieprz)	300g	9	krem z dyni (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, dynia, ziemniaki, marchew, sól, pieprz)	300g	9	krem z dyni (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, dynia, ziemniaki, marchew, sól, pieprz)	300g	9
	pieczony filet z dorsza (dorsz, mleko, sól, pieprz, zioła)	150g	7	pieczony filet z dorsza (dorsz, mleko, sól, pieprz, zioła)	150g	7	pieczony filet z dorsza (dorsz, mleko, sól, pieprz, zioła)	150g	7	pieczony filet z dorsza (dorsz, mleko, sól, pieprz, zioła)	150g	7	pieczony filet z dorsza (dorsz, mleko, sól, pieprz, zioła)	150g	7
	puree z ziemniaka i kalafiora	200g (150g:50g)		puree z ziemniaka i kalafiora	200g (150g:50g)		ziemniaki z wody	200g		puree z ziemniaka i kalafiora	200g (150g:50g)		puree z ziemniaka i kalafiora	200g (150g:50g)	
	surówka z kapusty pekińskiej z pietruszką	120g		tarta marchewka z jabłkiem	120g		surówka z kapusty pekińskiej z pietruszką	120g		tarta marchewka z jabłkiem	120g		tarta marchewka z jabłkiem	120g	
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
KOLACJA	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 pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	twaróg plastry	80g	7	twaróg plastry	80g	7	twaróg plastry	80g	7	twaróg plastry	80g	7	twaróg plastry	80g	7
	warzywna zapiekanka ryżowa z mięsem drobiowym (mielone mięso z indyka, ryż, marchew, pietruszka, cukinia, passata pomidorowa, olej rzepakowy, sól, zioła)	150g		warzywna zapiekanka ryżowa z mięsem drobiowym (mielone mięso z indyka, ryż, marchew, pietruszka, cukinia, passata pomidorowa, olej rzepakowy, sól, zioła)	150g		warzywna zapiekanka ryżowa z mięsem drobiowym (mielone mięso z indyka, ryż brązowy, marchew, pietruszka, cukinia, passata pomidorowa, olej rzepakowy, sól, zioła)	150g		warzywna zapiekanka ryżowa z mięsem drobiowym (mielone mięso z indyka, ryż, marchew, pietruszka, cukinia, passata pomidorowa, olej rzepakowy, sól, zioła)	150g		warzywna zapiekanka ryżowa z mięsem drobiowym (mielone mięso z indyka, ryż brązowy, marchew, pietruszka, cukinia, olej rzepakowy, sól, zioła)	150g	
PN	jogurt pitny naturalny,	150g	7	jogurt pitny naturalny,	150g	7	jogurt pitny naturalny,	150g	7	jogurt pitny naturalny,	150g	7	jogurt pitny naturalny,	150g	7
	ciastko owsiane	100g	1	ciastko owsiane	100g	1	ciastko owsiane razowe	100g	1	ciastko owsiane	100g	1	ciastko owsiane	100g	1

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
kwasy 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 (e)	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 25.12.2024

JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC

	PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY
	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 pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek zielony	30g		burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną	30g		ogórek zielony	30g		burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną	30g		burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną	30g	
	miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g	
	pasta twarogowa z rzodkiewką	80g	7	pasta twarogowa z koperkiem	80g	7	pasta twarogowa z rzodkiewką	80g	7	pasta twarogowa z koperkiem	100g	7	pasta twarogowa z koperkiem	80g	7
	szynka kanapkowa drobiowa	60g		szynka kanapkowa drobiowa	60g		szynka kanapkowa drobiowa	60g		szynka kanapkowa drobiowa	80g		szynka kanapkowa drobiowa	60g	
ŚNIADANIE	ciasto marchewkowe (marchew, olej rzepakowy, jaja, mąka pszenna, stewia, proszek do pieczenia)	100g	1,3	ciasto marchewkowe (marchew, olej rzepakowy, jaja, mąka pszenna, stewia, proszek do pieczenia)	100g	1,3	ciasto marchewkowe (marchew, olej rzepakowy, jaja, mąka pszenna, stewia, proszek do pieczenia)	100g	1,3	ciasto marchewkowe (marchew, olej rzepakowy, jaja, mąka pszenna, stewia, proszek do pieczenia)	100g	1,3	ciasto marchewkowe (marchew, olej rzepakowy, jaja, mąka pszenna, stewia, proszek do pieczenia)	100g	1,3
OBIAD	barszcz czerwony z uszkami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki, kwasek cyrtynowy, buraki, uszka z pieczarkami (mąka pszenna, pieczarka, olej, sól, pieprz, bułka tarta))	300g	1,9	barszcz czerwony z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki, kwasek cyrtynowy)	300g	9	barszcz czerwony z uszkami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki, kwasek cyrtynowy, buraki, uszka z pieczarkami (mąka pszenna razowa, pieczarka, olej, sól, pieprz, bułka tarta))	300g	1,9	barszcz czerwony z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki, kwasek cyrtynowy)	300g	1,9	jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9
	pulpet wieprzowy gotowany w sosie warzywnym (mięso wieprzowe z łopatki, marchew, pietruszka, cukinia, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	250g (100g, 50g, 50g, 50g)	9	pulpet wieprzowy gotowany w sosie warzywnym (mięso wieprzowe z łopatki, marchew, pietruszka, cukinia, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	250g (100g, 50g, 50g, 50g)	9	pulpet wieprzowy gotowany w sosie warzywnym (mięso wieprzowe z łopatki, marchew, pietruszka, cukinia, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	250g (100g, 50g, 50g, 50g)	9	pulpet wieprzowy gotowany w sosie warzywnym (mięso wieprzowe z łopatki, marchew, pietruszka, cukinia, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	250g (100g, 50g, 50g, 50g)	9	pulpet wieprzowy gotowany w sosie warzywnym (mięso wieprzowe z łopatki, marchew, pietruszka, cukinia, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	250g (100g, 50g, 50g, 50g)	9
	kasza bulgur	150g	1	kasza bulgur	150g	1	kasza bulgur	150g	1	kasza bulgur	150g	1	kasza bulgur	150g	1
	surówka z białej kapusty z koperkiem (olej rzepakowy, sól)	120g		marchewka tarta z jabłkiem	120g		surówka z białej kapusty z koperkiem (olej rzepakowy, sól)	120g		marchewka tarta z jabłkiem	120g		marchewka tarta z jabłkiem	120g	
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	rzodkiewka	60g		pomidor	60g		rzodkiewka	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek zielony	30g		pasta z młodej marchewki z czarnuszką zmieloną	30g		ogórek zielony	30g		pasta z młodej marchewki z czarnuszką zmieloną	30g		pasta z młodej marchewki z czarnuszką zmieloną	30g	
	sałata zielona masłowa	10g		sałata zielona masłowa	10g		sałata zielona masłowa	10g		sałata zielona masłowa	10g		sałata zielona masłowa	10g	
KOLACJA	sałatka jarzynowa (ziemniak, pietruszka, seler, ogórek kiszony, majonez odtłuszczony, natka pietruszki)	200g (50g,50g, 30g,30g,20g,10g,10g)	3,9, 10	sałatka jarzynowa (ziemniak, pietruszka, seler, ogórek kiszony, majonez odtłuszczony, natka pietruszki)	200g (50g,50g, 30g,30g,20g,10g,10g)	3,9, 10	sałatka jarzynowa (ziemniak, pietruszka, seler, ogórek kiszony, majonez odtłuszczony, natka pietruszki)	200g (50g,50g, 30g,30g,20g,10g,10g)	3,9, 10	sałatka jarzynowa (ziemniak, pietruszka, seler, ogórek kiszony, majonez odtłuszczony, natka pietruszki)	200g (50g,50g, 30g,30g,20g,10g,10g)	3,9, 10	sałatka jarzynowa (ziemniak, pietruszka, seler, ogórek kiszony, majonez odtłuszczony, natka pietruszki)	200g (50g,50g, 30g,30g,20g,10g,10g)	3,9, 10
	ryba po grecku (mintaj, marchew, olej rzepakowy, pietruszka, seler)	150g	4,9	ryba po grecku (mintaj, marchew, olej rzepakowy, pietruszka, seler)	150g	4,9	ryba po grecku (mintaj, marchew, olej rzepakowy, pietruszka, seler)	150g	4,9	ryba po grecku (mintaj, marchew, olej rzepakowy, pietruszka, seler)	150g	4,9	ryba po grecku (mintaj, marchew, olej rzepakowy, pietruszka, seler)	150g	4,9
PODWIECZOREK	maślanka, mandarynka	150ml, 50g	7	maślanka, mandarynka	150ml, 50g	7	maślanka, mandarynka	150ml, 50g	7	maślanka, mandarynka	150ml, 50g	7	maślanka, mandarynka	150ml, 50g	7

energia (kcal)	2 143	2 213	2 287	2 294	2 279
białko (g)	124	135,1	138	144,1	139,5
tłuszcze ogółem (g)	50,2	53,5	59	57,7	55,1
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	18	18,1	18,8	19	18,2
węglowodany ogółem (g)	310,1	313,2	325,1	310,4	328,3
mono i disacharydy (g)	58,9	56,2	56,8	57,9	56,3
błonnik (g)	35,1	35,1	53,8	39,2	49,9
sód	2033,9	2978,3	2229,2	1310	3198,8

CZWARTEK 26.12.2024

JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC

	PODSTAWOWA		ALERGEN Y	ŁATWOSTRAWNA		ALERGEN Y	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGEN Y	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGEN Y	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGEN Y
	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 pszenno-żytnie 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		marchewki baby z wody	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	serek grani z kiszonym ogórkiem	60g	7	serek grani z kiszonym ogórkiem bez skórki	60g	7	serek grani z kiszonym ogórkiem	60g	7	serek grani z kiszonym ogórkiem	80g	7	serek grani	60g	7
	szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g	
II	szarlotka (mąka owsiana, mąka pszenna, erytrytol,proszek do pieczenia, mus jabłkowy z kawałkami, cynamon, masło 30g)	100g	1	szarlotka (mąka owsiana, mąka pszenna, erytrytol,proszek do pieczenia, mus jabłkowy z kawałkami, cynamon, masło 30g)	100g	1	szarlotka (mąka owsiana, mąka pszenna razowa, erytrytol,proszek do pieczenia, mus jabłkowy z kawałkami, cynamon, masło 30g)	100g	1	szarlotka (mąka owsiana, mąka pszenna, erytrytol,proszek do pieczenia, mus jabłkowy z kawałkami, cynamon, masło 30g)	100g	1	szarlotka (mąka owsiana, mąka pszenna, erytrytol,proszek do pieczenia, mus jabłkowy z kawałkami, cynamon, masło 30g)	100g	1
OBIAD	zupa warzywna z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak młody 100g)	300g	9	zupa warzywna z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak młody 100g)	300g	9	zupa warzywna z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak młody 100g)	300g	9	zupa warzywna z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak młody 100g)	300g	9	zupa warzywna z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak młody 100g)	300g	9
	pieczone trybowane udko z kurczaka w sosie ziołowym (sól, pieprz, zioła, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	200g	9	pieczone trybowane udko z kurczaka w sosie ziołowym (sól, pieprz, zioła, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	200g	9	pieczone trybowane udko z kurczaka w sosie ziołowym (sól, pieprz, zioła, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	200g	9	pieczone trybowane udko z kurczaka w sosie ziołowym (sól, pieprz, zioła, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	200g	9	pieczone trybowane udko z kurczaka w sosie ziołowym (sól, pieprz, zioła, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	200g	9
	puree z ziemniaka i pietruszki	200g (70:30)	7	puree z ziemniaka i pietruszki	200g (70:30)	7	ziemniaki z wody	200g	7	puree z ziemniaka i pietruszki	200g (70:30)	7	puree z ziemniaka i pietruszki	200g (70:30)	7
	kapusta kiszona z marchewką	120g		burak tarty	120g		kapusta kiszona z marchewką	120g		burak tarty	120g		burak tarty	120g	
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
	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 pszenno-żytnie 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	
KOLACJA	ogórek zielony	30g		pasta z pieczonej dynii i marchewki	30g		ogórek zielony	30g		pasta z pieczonej dynii i marchewki	30g		pasta z pieczonej dynii i marchewki	30g	
	sałata lodowa	10g		sałata lodowa	10g		sałata lodowa	10g		sałata lodowa	10g		sałata lodowa	10g	
	serek kanapkowy z koperkiem	60g	7	serek kanapkowy z koperkiem	60g	7	serek kanapkowy z koperkiem	60g	7	serek kanapkowy z koperkiem	60g	7	serek kanapkowy z koperkiem	60g	7
	szynka wiejska parzona	60g		szynka wiejska parzona	60g		szynka wiejska parzona	60g		szynka wiejska parzona	60g		szynka wiejska parzona	60g	
PN	jogurt naturalny, ciastko jaglane	150ml, 100g	7	jogurt naturalny, ciastko jaglane	150ml, 100g	7	jogurt naturalny, ciastko jaglane b/c	150ml, 100g	7	jogurt naturalny, ciastko jaglane	150ml, 100g	7	jogurt naturalny, ciastko jaglane	150ml, 100g	7

energia (kcal)	2 191	2 186	2 283	2 283	2 219
białko (g)	96,8	96,9	98,6	103,3	99,8
tłuszcze ogółem (g)	66,6	67,2	72,8	71,4	68,5
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	28,3	28,1	28,9	29,2	28,3
węglowodany ogółem (g)	310,3	314,5	332	317,4	321
mono i disacharydy (g)	58,5	59,1	50,9	57,1	59,8
błonnik (g)	35,5	35,8	53,3	38,7	46,1
sód	3105,7	3545,8	3275,7	3183,4	3168,6

PIĄTEK 27.12.2024

JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC

	PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY
	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 pszenno-żytnie 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	
	pasta jajeczna z koperkiem (jaja, koper, majonez odtłuszczony, sól, pieprz)	150g	3, 10	pasta jajeczna z koperkiem (jaja, koper, majonez odtłuszczony, sól, pieprz)	150g	3, 10	pasta jajeczna z koperkiem (jaja, koper, majonez odtłuszczony, sól, pieprz)	150g	3, 10	pasta jajeczna z koperkiem (jaja, koper, majonez odtłuszczony, sól, pieprz)	150g	3, 10	pasta jajeczna z koperkiem (jaja, koper, majonez odtłuszczony, sól, pieprz)	150g	3, 10
	kiełbasa żywiecka	60g		kiełbasa żywiecka	60g		kiełbasa żywiecka	60g		kiełbasa żywiecka	60g		kiełbasa żywiecka	60g	
śn							sok pomidorowy	200ml		sok pomidorowy	200ml				
obiad	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, kasza jęczmienna 50g)	300g	9,1	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, kasza jęczmienna 50g)	300g	9,1	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, kasza jęczmienna 50g)	300g	9,1	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, kasza jęczmienna 50g)	300g	9,1	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, kasza jęczmienna 50g)	300g	9,1
	pulpet rybny gotowany w sosie prowansalskim (miruna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, sól, pieprz, zioła prowansalskie)	200g	4	pulpet rybny gotowany w sosie prowansalskim (miruna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, sól, pieprz, zioła prowansalskie)	200g	4	pulpet rybny gotowany w sosie prowansalskim (miruna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, sól, pieprz, zioła prowansalskie)	200g	4	pulpet rybny gotowany w sosie prowansalskim (miruna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, sól, pieprz, zioła prowansalskie)	200g	4	pulpet rybny gotowany w sosie prowansalskim (miruna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, sól, pieprz, zioła prowansalskie)	200g	4
	surówka z marchwii (olej rzepakowy, sól, nać pietruszki)	120g		surówka z marchwii (olej rzepakowy, sól, nać pietruszki)	120g		surówka z marchwii (olej rzepakowy, sól, nać pietruszki)	120g		surówka z marchwii (olej rzepakowy, sól, nać pietruszki)	120g		surówka z marchwii (olej rzepakowy, sól, nać pietruszki)	120g	
	ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g	
	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 pszenno-żytnie 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	
kolacja	pasta twarogowa z chrzanem	90g	7	pasta twarogowa z pietruszką	90g	7	pasta twarogowa z chrzanem	90g	7	pasta twarogowa z chrzanem	90g	7	pasta twarogowa z pietruszką	90g	7
	sałatka makaronowa (kokardki, razowe) z tuńczykiem z wody, jajkiem na twardo, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym	150g	1,3,4,7	sałatka makaronowa (kokardki) z tuńczykiem z wody, jajkiem na miękko, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym	150g	1,3,4,7	sałatka makaronowa (kokardki, razowe) z tuńczykiem z wody, jajkiem na twardo, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym	150g	1,3,4,7	sałatka makaronowa (kokardki, razowe) z tuńczykiem z wody, jajkiem na miękko, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym	150g	1,3,4,7	sałatka makaronowa (kokardki) z tuńczykiem z wody, jajkiem na miękko, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym	150g	1,3,4,7
	jogurt pitny naturalny	150ml	7	jogurt pitny naturalny	150ml	7	jogurt pitny naturalny	150ml	7	jogurt pitny naturalny	150ml	7	jogurt pitny naturalny	150ml	7
energia (kcal)	2 289			2 273			2 342			2 338			2 317		
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)	27,5			37,3			54,5			40g			48,2		
sód	2497,6			3402,7			3050,7			2256,3			3560,5		

SOBOTA 28.12.2024

JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC

	PODSTAWOWA		ALERGEN Y	ŁATWOSTRAWNA		ALERGEN Y	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGEN Y	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGEN Y	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGEN Y
	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 pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek zielony	30g		marchewka baby z wody	30g		ogórek zielony	30g		marchewka baby z wody	30g		marchewka baby z wody	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	żółty ser salami	60g	7	ser żółty odtłuszczony	60g	7	żółty ser salami	60g	7	żółty ser salami	60g	7	ser żółty odtłuszczony	60g	7
	szynka wieprzowa tostowa	60g		szynka wieprzowa tostowa	60g		szynka wieprzowa tostowa	60g		szynka wieprzowa tostowa	60g		szynka wieprzowa tostowa	60g	
II							gruszka	150g		gruszka	150g				
OBIAD	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, nać)	300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, nać)	300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, nać)	300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, nać)	300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, nać)	300g	9
	kaszotto pietruszkowe z tofu (tofu naturalne, kasza jęczmienna, pietruszka, pietruszka nać, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew)	300g	1,6,9	kaszotto pietruszkowe z tofu (tofu naturalne, kasza jęczmienna, pietruszka, pietruszka nać, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew)	300g	1,6,9	kaszotto pietruszkowe z tofu (tofu naturalne, kasza jęczmienna, pietruszka, pietruszka nać, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew)	300g	1,6,9	kaszotto pietruszkowe z tofu (tofu naturalne, kasza jęczmienna, pietruszka, pietruszka nać, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew)	300g	1,6,9	kaszotto pietruszkowe z tofu (tofu naturalne, kasza jęczmienna, pietruszka, pietruszka nać, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew)	300g	1,6,9
	surówka z selera i jabłka (sól, pieprz, olej rzepakowy)	120g	9	seler duszony z jabłkiem (sól, pieprz, olej rzepakowy)	120g	9	surówka z selera i jabłka (sól, pieprz, olej rzepakowy)	120g	9	seler duszony z jabłkiem (sól, pieprz, olej rzepakowy)	120g	9	seler duszony z jabłkiem (sól, pieprz, olej rzepakowy)	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 pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	papryka czerwona	30g		pasta z buraka z zieloną pietruszką	30g		papryka czerwona	30g		pasta z buraka z zieloną pietruszką	30g		pasta z buraka z zieloną pietruszką	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	pieczony schab w galarecie z marchewką i zieloną pietruszką	200g		pieczony schab w galarecie z marchewką i zieloną pietruszką	200g		pieczony schab w galarecie z marchewką i zieloną pietruszką	200g		pieczony schab w galarecie z marchewką i zieloną pietruszką	200g		pieczony schab w galarecie z marchewką i zieloną pietruszką	200g	
	ser typu włoskiego w plastrach	80g	7	ser typu włoskiego w plastrach	80g	7	ser typu włoskiego w plastrach	80g	7	ser typu włoskiego w plastrach	80g	7	ser typu włoskiego w plastrach	80g	7
PM	maślanka	150ml	7	maślanka	150ml	7	maślanka	150ml	7	maślanka	150ml	7	maślanka	150ml	7

energia (kcal)	2 133	2 111	2 225	2 232	2 162
białko (g)	117,5	117,3	119,2	126,3	120,4
tłuszcze ogółem (g)	62,5	63	68,8	67,1	64,4
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	25,5	25,3	26,1	26,1	25,5
węglowodany ogółem (g)	284,7	284,2	306,4	292,1	296,1
mono i disacharydy (g)	51,6	52,6	54	50,7	53,5
błonnik (g)	30,5	29,9	48,3	34,3	41,7
sód	2333,3	3 240,80	2503,4	1441,3	3 419,90

NIEDZIELA 29.12.2024

JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC

	PODSTAWOWA		ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA		ALERGEN	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGEN	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGEN
	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 pszenno-żytnie 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	
	serek wiejski z koperkiem	100g	7	serek wiejski z koperkiem	100g	7	serek wiejski z koperkiem	100g	7	serek wiejski z koperkiem	100g	7	serek wiejski z koperkiem	100g	7
	szynka wieprzowa parzona	60g		szynka wieprzowa parzona	60g		szynka wieprzowa parzona	60g		szynka wieprzowa parzona	80g		szynka wieprzowa parzona	60g	
śn							sok wielowarzywny	150ml		sok wielowarzywny	150ml				
obiad	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	9,1	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g	300g	9,1	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem ryżowym 150g	300g	9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	9,1	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g	300g	9,1
	klops drobiowy duszony w sosie warzywnym (mięso drobiowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, mąka pszenna, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól, pieprz)	200g	1,9	klops drobiowy duszony w sosie warzywnym (mięso drobiowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, mąka pszenna, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól, pieprz)	200g	1,9	klops drobiowy duszony w sosie warzywnym (mięso drobiowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, mąka pszenna, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól, pieprz)	200g	1,9	klops drobiowy duszony w sosie warzywnym (mięso drobiowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, mąka pszenna, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól, pieprz)	200g	1,9	klops drobiowy duszony w sosie warzywnym (mięso drobiowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, mąka pszenna, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól, pieprz)	200g	1,9
	ryż jaśminowy	150g		ryż jaśminowy	150g		ryż jaśminowy	150g		ryż jaśminowy	150g		ryż jaśminowy	150g	
	warzywa duszone w ziołach (cukinia100g, marchew 70g, sól, zioła, olej rzepakowy)	200g		warzywa duszone w ziołach (cukinia100g, marchew 70g, sól, zioła, olej rzepakowy)	200g		warzywa duszone w ziołach (cukinia100g, marchew 70g, sól, zioła, olej rzepakowy)	200g		warzywa duszone w ziołach (cukinia100g, marchew 70g, sól, zioła, olej rzepakowy)	200g		warzywa duszone w ziołach (cukinia100g, marchew 70g, sól, zioła, olej rzepakowy)	200g	
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
kolacja	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 pszenno-żytnie 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	
	rzodkiewki	30g		pasta z cukinii z kolendrą	30g		rzodkiewki	30g		pasta z cukinii z kolendrą	30g		pasta z cukinii z kolendrą	30g	
	kiełki słonecznika	10g		kiełki słonecznika	10g		kiełki słonecznika	10g		kiełki słonecznika	10g		kiełki słonecznika	10g	
	naleśnik z mozzarellą i warzywami (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy), mozzarella 60g, marchew 30g, cukinia 50g, pietruszka)	250g	1,3,7	naleśnik z mozzarellą i warzywami (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy), mozzarella 60g, marchew 30g, cukinia 50g, pietruszka)	250g	1,3,7	naleśnik z mozzarellą i warzywami (mąka pszenna razowa 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy), mozzarella 60g, marchew 30g, cukinia 50g, pietruszka)	250g	1,3,7	naleśnik z mozzarellą i warzywami (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy), mozzarella 60g, marchew 30g, cukinia 50g, pietruszka)	250g	1,3,7	naleśnik z mozzarellą i warzywami (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy), mozzarella 60g, marchew 30g, cukinia 50g, pietruszka)	250g	1,3,7
	drobiowa pasta mięsna (kurze udka pieczone 50g, majeranek, jogurt naturalny 5g, odtłuszczony majonez 5g)	60g	3,7, 10	drobiowa pasta mięsna (kurze udka pieczone 50g, majeranek, jogurt naturalny 5g, odtłuszczony majonez 5g)	60g	3,7, 10	drobiowa pasta mięsna (kurze udka pieczone 50g, majeranek, jogurt naturalny 5g, odtłuszczony majonez 5g)	60g	3,7, 10	drobiowa pasta mięsna (kurze udka pieczone 50g, majeranek, jogurt naturalny 5g, odtłuszczony majonez 5g)	60g	3,7, 10	drobiowa pasta mięsna (kurze udka pieczone 50g, majeranek, jogurt naturalny 5g, odtłuszczony majonez 5g)	60g	3,7, 10
ps	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7

energia (kcal)	2 166	2 150	2 300	2 307	2 199
białko (g)	112,2	112,2	114,6	120,6	115,3
tłuszcze 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
kcal	3110,1	4015,2	3278,4	2333,8	4194,3

PONIEDZIAŁEK 30.12.2024

JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC

	PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY
	kakao (mleko 1,5%, kakao proszek)	200ml	7	kakao (mleko 1,5%, kakao proszek)	200ml	7	kakao (mleko 1,5%, kakao proszek)	200ml	7	kakao (mleko 1,5%, kakao proszek)	200ml	7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	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 pszenno-żytnie 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	
	pasta z riccotty ze słodką papryką (ricotta, słodka papryka)	90g	7	pasta z riccotty ze słodką papryką (ricotta, słodka papryka)	90g	7	pasta z riccotty ze słodką papryką (ricotta, słodka papryka)	90g	7	pasta z riccotty ze słodką papryką (ricotta, słodka papryka)	90g	7	pasta z riccotty ze słodką papryką (ricotta, słodka papryka)	90g	7
	szynka z kurczaka gotowana	60g		szynka z kurczaka parzona	60g		szynka z kurczaka parzona	60g		szynka z kurczaka parzona	80g		szynka z kurczaka parzona	60g	
JŚ							gruszka	150g		gruszka	150g				
OBIAD	zupa ziemniaczana (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g)	300g	9	zupa ziemniaczana (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g)	300g	9	zupa ziemniaczana (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g)	300g	9	zupa ziemniaczana (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g)	300g	9	zupa ziemniaczana (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g)	300g	9
	pulpet wieprzowy duszony w sosie koperkowym (cukinia 100g, mięso wieprzowe 100g, marchew 50g, jaja, zielona pietruszka, koper, olej rzepakowy)	300g	3	pulpet wieprzowy duszony w sosie koperkowym (cukinia 100g, mięso wieprzowe 100g, marchew 50g, jaja, zielona pietruszka, koper, olej rzepakowy)	300g	3	pulpet wieprzowy duszony w sosie koperkowym (cukinia 100g, mięso wieprzowe 100g, marchew 50g, jaja, zielona pietruszka, koper, olej rzepakowy)	300g	3	pulpet wieprzowy duszony w sosie koperkowym (cukinia 100g, mięso wieprzowe 100g, marchew 50g, jaja, zielona pietruszka, koper, olej rzepakowy)	300g	3	pulpet wieprzowy duszony w sosie koperkowym (cukinia 100g, mięso wieprzowe 100g, marchew 50g, jaja, zielona pietruszka, koper, olej rzepakowy)	300g	3
	kasza bulgur	150g	1	kasza bulgur	150g	1	kasza bulgur	150g	1	kasza bulgur	150g	1	kasza bulgur	150g	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 pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
KOLACJA	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	papryka konserwowa	60g		pomidor	60g		papryka konserwowa	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	oliwki czarne połówki	30g		oliwki czarne połówki	30g		oliwki czarne połówki	30g		oliwki czarne połówki	30g		pieczony burak plastry	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	twaróg plastry	80g	7	twaróg plastry	80g	7	twaróg plastry	80g	7	twaróg plastry	80g	7	twaróg plastry	80g	7
	szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g	
PN	kefir	150g	7	kefir	150g	7	kefir	150g	7	kefir	150g	7	kefir	150g	7
eserdia (kcal)	2 136			2 106			2 219			2 217			2 192		
białko (e)	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		

WTOREK 31.12.2024

JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC

	PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY
	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 pszenno-żytnie 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 drobiowa kanapkowa	60g		szynka drobiowa kanapkowa	60g		szynka drobiowa kanapkowa	60g		szynka drobiowa kanapkowa	60g		szynka drobiowa kanapkowa	60g	
	serek kanapkowy z przyprawami	60g	7	serek kanapkowy z przyprawami	60g	7	serek kanapkowy z przyprawami	60g	7	serek kanapkowy z przyprawami	80g	7	serek kanapkowy z przyprawami	60g	7
śn							jabłko	150g		jabłko	150g				
obiad	zupa warzywna z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, makaron pszenny 100g)	300g	1,9	zupa warzywna z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, makaron pszenny 100g)	300g	1,9	zupa warzywna z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, makaron pszenny razowy 100g)	300g	1,9	zupa warzywna z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, makaron pszenny 100g)	300g	1,9	zupa warzywna z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, makaron pszenny 100g)	300g	1,9
	duszona roladka z indyka z nadzieniem pietruszkowym w sosie własnym (trybowany indyk udo 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła, olej rzepakowy)	200g	1,9	duszona roladka z indyka z nadzieniem pietruszkowym w sosie własnym (trybowany indyk udo 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła, olej rzepakowy)	200g	1,9	duszona roladka z indyka z nadzieniem pietruszkowym w sosie własnym (trybowany indyk udo 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła, olej rzepakowy)	200g	1,9	duszona roladka z indyka z nadzieniem pietruszkowym w sosie własnym (trybowany indyk udo 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła, olej rzepakowy)	200g	1,9	duszona roladka z indyka z nadzieniem pietruszkowym w sosie własnym (trybowany indyk udo 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła, olej rzepakowy)	200g	1,9
	puree z ziemniaków (ziemniaki, mleko)	200g	7	puree z ziemniaków (ziemniaki, mleko)	200g	7	ziemniaki z wody	200g		puree z ziemniaków (ziemniaki, mleko)	200g	7	puree z ziemniaków (ziemniaki, mleko)	200g	7
	surówka z cukinii z czarnuszką zmieloną (cukinia, olej rzepakowy, czarnuszka, zioła)	100g		surówka z cukinii z czarnuszką zmieloną (cukinia, olej rzepakowy, czarnuszka, zioła)	100g		surówka z cukinii z czarnuszką zmieloną (cukinia, olej rzepakowy, czarnuszka, zioła)	100g		surówka z cukinii z czarnuszką zmieloną (cukinia, olej rzepakowy, czarnuszka, zioła)	100g		surówka z cukinii z czarnuszką zmieloną (cukinia, olej rzepakowy, czarnuszka, zioła)	100g	
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
kolacja	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 pszenno-żytnie 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 pieczonego buraka	30g		papryka żółta	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	
	twaróg półtłusty w plastrach	100g	7	twaróg półtłusty w plastrach	100g	7	twaróg półtłusty w plastrach	100g	7	twaróg półtłusty w plastrach	100g	7	twaróg półtłusty w plastrach	100g	7
	pasta z białej fasoli (fasola, por, seler, olej rzepakowy, zioła, pietruszka nać)	80g	9	pasztet drobiowy	80g		pasta z białej fasoli (fasola, por, seler, olej rzepakowy, zioła, pietruszka nać)	80g	9	pasztet drobiowy	80g		pasztet drobiowy	80g	
po	jogurt naturalny	180g	7	jogurt naturalny	180g	7	jogurt naturalny	180g	7	jogurt naturalny	180g	7	jogurt naturalny	180g	7

energia (kcal)	2 281	2 259	2 262	2 360	2 199
białko (g)	99,7	99,5	101,3	107,9	102,5
tłuszcze ogółem (g)	71,1	71,6	72,2	76,2	67,8
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26,1	26	26	27,3	25,4
węglowodany ogółem (g)	328,5	328	323,5	325,9	313,1
mono i disacharydy (g)	50,3	51,3	52,7	49,5	52,2
błonnik (g)	26,1	25,4	42,6	29,3	36
sód	2019,3	2926,8	2189,3	1125,1	3105,8