

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	Gorzczyca 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



ŚRODA 1.01.2025		JADŁOSPIS Bukowiec				LOGIC			
PODSTAWOWA	ALBEM	LATWOSTRAWNA	ALBEM	Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALBEM	BOGATOBIALKOWA	ALBEM	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁADKOWEGO	ALBEM
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	
serek wiejski 80g	7	serek wiejski 80g	7	serek wiejski 80g	7	serek wiejski 80g	7	serek wiejski 80g	7
szynka wieprzowa parzona 80g		szynka wieprzowa parzona 80g		szynka wieprzowa parzona 80g		szynka wieprzowa parzona 80g		szynka wieprzowa parzona 80g	
25				gruszka 150g		gruszka 150g			
zupa ogórkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ogórek kiszony 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola) 300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola) 300g	9	zupa ogórkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ogórek kiszony 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola) 300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola) 300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola) 300g	9
pierogi staropolskie (mąka pszenna, kasza jęczmienna 28%, woda, grzyby leśne 8% (borowik szlachetny, podgrzybek brunatny, maślak zwyczajny w zmiennych proporcjach), cebula, olej rzepakowy, sól, przyprawy, suszone warzywa (marchew, pietruszka, por, cebula) 250g	1	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 50g, twaróg 50g) 250g	1.3.7	pierogi staropolskie (mąka pszenna, kasza jęczmienna 28%, woda, grzyby leśne 8% (borowik szlachetny, podgrzybek brunatny, maślak zwyczajny w zmiennych proporcjach), cebula, olej rzepakowy, sól, przyprawy, suszone warzywa (marchew, pietruszka, por, cebula) 250g	1	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 50g, twaróg 50g) 250g	1.3.7	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 50g, twaróg 50g) 250g	1.3.7
kefir 150g	7	kefir 150g	7	kefir 150g	7	kefir 150g	7	kefir 150g	7
surówka z buraków i jabłka (burak 50g, jabtko 50g, olej rzepakowy, nać dietruszki, sól, pieprz) 120g		surówka z buraków i jabłka (burak 50g, jabtko 50g, olej rzepakowy, nać dietruszki, sól, pieprz) 120g		surówka z białej kapusty z marchewką (kapusta 50g, marchew 50g, olej rzepakow., nać dietruszki, sól, pieprz) 120g		surówka z buraków i jabłka (burak 50g, jabtko 50g, olej rzepakowy, nać dietruszki, sól, pieprz) 120g		surówka z buraków i jabłka (burak 50g, jabtko 50g, olej rzepakowy, nać dietruszki, sól, pieprz) 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		marchew gotowana plastry 30g		ogórek zielony 30g		marchew gotowana plastry 30g		marchew gotowana plastry 30g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
szynka z indyka kanapkowa 60g		szynka z indyka kanapkowa 60g		szynka z indyka kanapkowa 60g		szynka z indyka kanapkowa 60g		szynka z indyka kanapkowa 60g	
sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie (marchew 20g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, szynka drobiowa gotowana 50g, jogurt naturalny 20g, sól, pieprz, ziola) 100g	7	sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie (marchew 20g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, szynka drobiowa gotowana 50g, jogurt naturalny 20g, sól, pieprz, ziola) 100g	7	sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie (marchew 20g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, szynka drobiowa gotowana 50g, jogurt naturalny 20g, sól, pieprz, ziola) 100g	7	sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie (marchew 20g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, szynka drobiowa gotowana 50g, jogurt naturalny 20g, sól, pieprz, ziola) 100g	7	sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie (marchew 20g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, szynka drobiowa gotowana 50g, jogurt naturalny 20g, sól, pieprz, ziola) 100g	7
PH 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
sól	3001		3906,1		3790,8		2622		4062,6

CZWARTEK 2.01.2025		JADŁOSPIS Bukowiec				Bogalino			
PODSTAWOWA	ANDEBETNY	LATWOSTRAWNA	ANDEBETNY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSYWAJĄCYCH WĘGŁODANÓW	ANDEBETNY	BOGATOBIALKOWA	ANDEBETNY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁADKOWEGO	ANDEBETNY
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
masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g
pomidor	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g
papryka żółta	30g	30g	30g	30g	30g	30g	30g	30g	30g
kietki słonecznika	10g	10g	10g	10g	10g	10g	10g	10g	10g
serek kanapkowy z ziołami	100g	7 serek kanapkowy z ziołami	100g	7 serek kanapkowy z ziołami	100g	7 serek kanapkowy z ziołami	100g	7 serek kanapkowy z ziołami	100g
szynka wieprzowa konserwowa	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g
jabłko	150g	150g	150g	150g	150g	150g	150g	150g	150g
zupa zacierkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, ziemniaki 100g, jaja, mąka pszenna)	300g	1.3.9 zupa zacierkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, ziemniaki 100g, jaja, mąka pszenna)	300g	1.3.8 zupa zacierkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, ziemniaki 100g, jaja, mąka pszenna)	300g	1.3.9 zupa zacierkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, ziemniaki 100g, jaja, mąka pszenna)	300g	1.3.9 zupa zacierkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, ziemniaki 100g, jaja, mąka pszenna)	300g
mielony duszony w sosie warzywnym (mięso z indyka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, zioła, sól, pieprz)	200g	9 mielony duszony w sosie warzywnym (mięso z indyka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, zioła, sól, pieprz)	200g	9 mielony duszony w sosie warzywnym (mięso z indyka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, zioła, sól, pieprz)	200g	9 mielony duszony w sosie warzywnym (mięso z indyka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, zioła, sól, pieprz)	200g	9 mielony duszony w sosie warzywnym (mięso z indyka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, zioła, sól, pieprz)	200g
ziemniaki	200g	200g	200g	200g	200g	200g	200g	200g	200g
marchew z groszkiem	120g	120g	120g	120g	120g	120g	120g	120g	120g
herbata owocowa	250ml	250ml	250ml	250ml	250ml	250ml	250ml	250ml	250ml
herbata czarna	250ml	250ml	250ml	250ml	250ml	250ml	250ml	250ml	250ml
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1 pieczywo pszenne	100g	1 pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1 pieczywo pszenno-żytnie	100g	1 pieczywo graham	120g
masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g
ogórek zielony	30g	30g	30g	30g	30g	30g	30g	30g	30g
roszponka	10g	10g	10g	10g	10g	10g	10g	10g	10g
szynka drobiowa gotowana	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g
naleśnik na parze z twarogiem i dżemem (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy, twaróg półtłusty 50g, dżem 30g)	150g	1.3.7 naleśnik na parze z twarogiem i dżemem (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy, twaróg półtłusty 50g, dżem bez pestek 30g)	150g	1.3.7 naleśnik na parze z twarogiem i dżemem (mąka pszenna razowa 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy, twaróg półtłusty 50g, dżem b/c 30g)	150g	1.3.7 naleśnik na parze z twarogiem i dżemem (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy, twaróg półtłusty 50g, dżem 30g)	150g	1.3.7 naleśnik na parze z twarogiem i dżemem (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy, twaróg półtłusty 50g, dżem bez pestek 30g)	150g
serek homogenizowany naturalny	130g	7 serek homogenizowany naturalny	130g	7 serek homogenizowany naturalny	130g	7 serek homogenizowany naturalny	130g	7 serek homogenizowany naturalny	130g
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				
kwaszy tłuszczowe nasycone (g)	21,2	21,1	21,6	21,7	21,3				
węglowodany ogółem (g)	285,5	286,1	311,5	297,2	298				
mono i disacharydy (g)	54	55	48,3	54,4	55,9				
błonnik (g)	26,1	25,9	43,9	29,3	37,8				
sód	1369,5	2274,6	1888,2	799,7	2453,7				

PIĄTEK 3.01.2025

JADŁOSPIS Bukowiec



PODSTAWOWA	ANDEMETRY	LATWOSTRAWNA	ANDEMETRY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ANDEMETRY	BOGATOBIALKOWA	ANDEMETRY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUŻAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ANDEMETRY
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
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
papryka żółta 30g		marchew w plasterkach gotowana 30g		papryka żółta 30g		marchew w plasterkach gotowana 30g		marchew w plasterkach gotowana 30g	
miks sałat (sałata strzypiasta, roszponka, czerwone radicchio) 10g		miks sałat (sałata strzypiasta, roszponka, czerwone radicchio) 10g		miks sałat (sałata strzypiasta, roszponka, czerwone radicchio) 10g		miks sałat (sałata strzypiasta, roszponka, czerwone radicchio) 10g		miks sałat (sałata strzypiasta, roszponka, czerwone radicchio) 10g	
mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 80g	7	mozzarella plastry 60g	7
pasztet drobiowy 60g		pasztet drobiowy 60g		pasztet drobiowy 60g		pasztet drobiowy 60g		pasztet drobiowy 60g	
				mandarynka 80g		mandarynka 80g			
krem z warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, śmietana 15%, marchew 100g, pietruszka, seler, kalafior) 300g	3,9	krem z warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, pietruszka, seler, kalafior) 300g	9	krem z warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, pietruszka, seler, kalafior) 300g	9	krem z warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, pietruszka, seler, kalafior) 300g	9	krem z warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, pietruszka, seler, kalafior) 300g	9
parowany mintaj w cieście naleśnikowym z sosem warzywnym (mintaj 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, 200g	1,3,4,7	parowany mintaj w cieście naleśnikowym z sosem warzywnym (mintaj 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, 200g	1,3,4,7	parowany mintaj w cieście naleśnikowym z sosem warzywnym (mintaj 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, 200g	1,3,4,7	parowany mintaj w cieście naleśnikowym z sosem warzywnym (mintaj 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, 200g	1,3,4,7	parowany mintaj w cieście naleśnikowym z sosem warzywnym (mintaj 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, 200g	1,3,4,7
okukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, mąka pszenna, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól, pieprz, jaja, 200g		okukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, mąka pszenna, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól, pieprz, jaja, 200g		okukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, mąka pszenna, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól, pieprz, jaja, 200g		okukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, mąka pszenna, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól, pieprz, jaja, 200g		okukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, mąka pszenna, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól, pieprz, jaja, 200g	
ziemniaki pieczone 200g		ziemniaki pieczone 200g		ziemniaki pieczone 200g		ziemniaki pieczone 200g		ziemniaki pieczone 200g	
sałatka (sałata zielona, marchew, ogórek zielony, sos vinegret, olej rzepakowy, ziola) 120g		tarty burak (olej rzepakowy, ziola, sól) 120g		ogórek zielony, sos vinegret, olej rzepakowy, ziola) 120g		tarty burak (olej rzepakowy, ziola, sól) 120g		tarty burak (olej rzepakowy, ziola, sól) 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
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
ogórek zielony 30g		pasta z pieczonej dyni (dynia, ziola, pieprz, olej rzepakowy) 30g		ogórek zielony 30g		pasta z pieczonej dyni (dynia, ziola, pieprz, olej rzepakowy) 30g		pasta z pieczonej dyni (dynia, ziola, pieprz, olej rzepakowy) 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	
ricotta 80g	7	ricotta 80g	7	ricotta 80g	7	ricotta 80g	7	ricotta 80g	7
jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7
energia (kcal)	2 127	2 196		2 199		2 191		2 166	
białko (g)	95,3	95,1		95,5		102,5		98,2	
tluszcz 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 4.01.2025

JADŁOSPIS Bukowiec



PODSTAWOWA	ANDEJETY	LATWOSTRAWNA	ANDEJETY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSYWAJALNYCH WĘGŁODANÓW	ANDEJETY	BOGATOBIAŁKOWA	ANDEJETY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUŻAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁADKOWEGO	ANDEJETY		
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	1,7
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 graham	120g	1
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
ogórek zielony	30g		plastry parzonej cukinii	30g		ogórek zielony	30g		plastry parzonej cukinii	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
szynka gotowana z indyka	60g		szynka gotowana z indyka	60g		szynka gotowana z indyka	60g		szynka gotowana z indyka	60g	
serek grani z koperkiem	80g	7	serek grani z koperkiem	80g	7	serek grani z koperkiem	80g	7	serek grani z koperkiem	80g	7
chatka	100g	1,3,7	chatka	100g	1,3,7	chatka b/c	100g	1,3,7	chatka	100g	1,3,7
barszcz czerwony (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki)	300g	9	barszcz czerwony (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki)	300g	9	jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, pietruszka, seler, kalafior 50g, fasolka zielona 50g, ziemniaki 50g)	300g	9	barszcz czerwony (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki)	300g	9
makaron z sosem pieczarkowym (makaron pszenny penne 200g, pieczarki 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,)	350g	9	makaron z sosem warzywnym (makaron pszenny penne 200g, cukinia 100g, marchew 50g, suszone pomidory, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,)	350g	9	makaron z sosem warzywnym (makaron pszenny razowy penne 200g, cukinia 100g, marchew 50g, suszone pomidory, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,)	350g	9	makaron z sosem warzywnym (makaron pszenny penne 200g, cukinia 100g, marchew 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,)	350g	9
surówka z selera i jabłka (ziota, olej rzepakowy, pieprz)	120g	9	seler duszony z jabłkiem (olej rzepakowy, ziota, pieprz)	120g	9	surówka z selera i jabłka (ziota, olej rzepakowy, pieprz)	120g	9	seler duszony (olej rzepakowy, ziota, pieprz)	120g	9
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo graham	120g	1
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
ogórek zielony	30g		pastą z pieczonego buraka (burak, pietruszka nać, olej rzepakowy, sól)	30g		ogórek zielony	30g		pastą z pieczonego buraka (burak, pietruszka nać, olej rzepakowy, sól)	30g	
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
parówka wieprzowa z wody	60g		parówka wieprzowa z wody	60g		parówka wieprzowa z wody	60g		parówka wieprzowa z wody	60g	
kefir	150ml	7	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7
energia (kcal)	2 043		2 003		2 007	2 194		2 079			
białko (g)	94		95,1		98	104,1		89,5			
tłuszcz ogółem (g)	50,2		53,5		59	57,7		55,1			
kwas tłuszczowy nasycony (g)	18		18,1		18,8	19		18,2			
węglowodany ogółem (g)	310,1		313,2		325,1	310,4		328,3			
mono i disacharydy (g)	58,9		56,2		56,8	57,9		56,3			
błonnik (g)	35,1		35,1		53,8	39,2		49,9			
sól	2033,9		2978,3		2229,2	1310		3198,8			

NIEDZIELA 5.01.2025

JADŁOSPIS Bukowiec



PODSTAWOWA	AMBIENTY	LATWOSTRAWNA	AMBIENTY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	AMBIENTY	BOGATOBIAŁKOWA	AMBIENTY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁADKOWEGO	AMBIENTY		
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	
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo graham	120g	1
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
pasta jajeczna na majonezie (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, nać, sól, pieprz)	100g	3	pasta jajeczna na majonezie (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, nać, sól, pieprz)	100g	3	majonez odtłuszczony 10g, nać, sól, pieprz)	100g	3	majonez odtłuszczony 10g, nać, sól, pieprz)	100g	3
połędwica drobiowa	60g		połędwica drobiowa	60g		połędwica drobiowa	60g		połędwica drobiowa	60g	
ciasto drożdżowe	100g	1,3,7	ciasto drożdżowe	100g	1,3,7	ciasto drożdżowe b/c	100g	1,3,7	ciasto drożdżowe	100g	1,3,7
rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	9,1	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) 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	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	9,1
pieczone udko z kurczaka (kurczak udko 120g, pietruszka nać, olej rzepakowy, ziola)	150g		duszone udko z kurczaka (kurczak udko 120g, pietruszka nać, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, ziola)	150g	9	pieczone udko z kurczaka (kurczak udko 120g, pietruszka nać, olej rzepakowy, ziola)	150g	9	duszone udko z kurczaka (kurczak udko 120g, pietruszka nać, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, ziola)	150g	9
ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g	
mizeria na jogurcie (ogórek zielony, jogurt naturalny, sól, pieprz)	120g	7	kalafior z wody	120g		mizeria na jogurcie (ogórek zielony, jogurt naturalny, sól, pieprz)	120g	7	kalafior z wody	120g	
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo graham	120g	1
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
pasta rybna (szprot w pomidorach)	60g	4	pasta rybna (szprot w sosie własnym)	60g	4	pasta rybna (szprot w pomidorach)	60g	4	pasta rybna (szprot w sosie własnym)	60g	4
serek kanapkowy śmietankowy	60g	7	serek kanapkowy śmietankowy	60g	7	serek kanapkowy śmietankowy	60g	7	serek kanapkowy śmietankowy	60g	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		
tłuszcz 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		
glukoza i disacharydy (g)	58,7		57,9		54,6		59,5		56,5		
błonnik (g)	32,1		31,8		47		33,2		43,8		
sód	2625,8		3411,5		3780,6		2747,8		3633,1		

PONIEDZIAŁEK 6.01.2025

JADŁOSPIS Bukowiec



PODSTAWOWA	ANDEBETNY	LATWOSTRAWNA	ANDEBETNY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ANDEBETNY	BOGATOBIALKOWA	ANDEBETNY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUŻAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁADKOWEGO	ANDEBETNY
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
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
papryka zielona 30g		cukinia gotowana w plastrach z pietruszką zieloną 30g		papryka zielona 30g		cukinia gotowana w plastrach z pietruszką zieloną 30g		cukinia gotowana w plastrach z pietruszką zieloną 30g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
serek kanapkowy 80g	7	serek kanapkowy 80g	7	serek kanapkowy 80g	7	serek kanapkowy 80g	7	serek kanapkowy 80g	7
szynka gotowana z kurczaka 60g		szynka gotowana z kurczaka 60g		szynka gotowana z kurczaka 60g		szynka gotowana z kurczaka 60g		szynka gotowana z kurczaka 60g	
24				sok wielowarzywny 200ml		sok wielowarzywny 200ml			
krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper,marchew, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola, kasza jęczmienna 100g) 300g	1,9	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper,marchew, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola, kasza jęczmienna 100g) 300g	1,9	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper,marchew, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola, kasza jęczmienna 100g) 300g	1,9	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper,marchew, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola, kasza jęczmienna 100g) 300g	1,9	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper,marchew, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola, kasza jęczmienna 100g) 300g	1,9
duşzona schab w sosie własnym (schab 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola) 200g	1,9	duşzona schab w sosie własnym (schab 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola) 200g	1,9	duşzona schab w sosie własnym (schab 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola) 200g	1,9	duşzona schab w sosie własnym (schab 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola) 200g	1,9	duşzona schab w sosie własnym (schab 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola) 200g	1,9
ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g	
sałatka szwedzka z ogórków (ogórki, marchew, cebula) 120g		sałatka szwedzka z ogórków (ogórki, marchew, cebula) 120g		sałatka szwedzka z ogórków (ogórki, marchew, cebula) 120g		sałatka szwedzka z ogórków (ogórki, marchew, cebula) 120g		sałatka szwedzka z ogórków (ogórki, marchew, cebula) 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
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
ogórek zielony 30g		pastą z młodej marchewki z natką pietruszki 30g		ogórek zielony 30g		pastą z młodej marchewki z natką pietruszki 30g		pastą z młodej marchewki z natką pietruszki 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
schab (gotowany) w galarecie 60g		schab (gotowany) w galarecie 60g		schab (gotowany) w galarecie 60g		schab (gotowany) w galarecie 60g		schab (gotowany) w galarecie 60g	
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
tluszcz ogółem (g)	58,6		59,2		64,4		63,1		60,5
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	30,2		30,1		30,8		31		30,3
węglowodany ogółem (g)	301,2		301,8		313,7		299		313,7
mono i disacharydy (g)	50,2		51,2		49,1		50,2		52,1
błonnik (g)	25,9		25,7		42,3		27,7		37,6
sód	2591,8		3496,9		2759,7		1840,4		3676

energia (kcal)	2 246
białko (g)	132,6
tluszcz ogółem (g)	58,6
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	30,2
węglowodany ogółem (g)	301,2
mono i disacharydy (g)	50,2
błonnik (g)	25,9
sód	2591,8

ŚRODA 8.01.2025

JADŁOSPIS Bukowiec



PODSTAWOWA	AMBIENTY	LATWOSTRAWNA	AMBIENTY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSYWAJĄCYCH WĘGLOWODANÓW	AMBIENTY	BOGATOBIALKOWA	AMBIENTY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUŻAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁADKOWEGO	AMBIENTY
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
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
ogórek 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 majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtuszczone 10g, koper, sól, pieprz) 100g	3	pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtuszczone 10g, koper, sól, pieprz) 100g	3	pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtuszczone 10g, koper, sól, pieprz) 100g	3	pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtuszczone 10g, koper, sól, pieprz) 100g	3	pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtuszczone 10g, koper, sól, pieprz) 100g	3
szynka kanapkowa drobiowa 60g		szynka kanapkowa drobiowa 60g		szynka kanapkowa drobiowa 60g		szynka kanapkowa drobiowa 60g		szynka kanapkowa drobiowa 60g	
				mandarynka 100g		mandarynka 100g			
zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola) 300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola) 300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola) 300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola) 300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola) 300g	9
jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7
pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 50g, twaróg 50g) 250g	1.3.7	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 50g, twaróg 50g) 250g	1.3.7	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna razowa 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 50g, twaróg 50g) 250g	1.3.7	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna razowa 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 50g, twaróg 50g) 250g	1.3.7	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna razowa 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 50g, twaróg 50g) 250g	1.3.7
mizeria na jogurcie naturalnym (ogórek zielony 100g, jogurt naturalny 50g, sól, pieprz, ziola) 150g	7	cukinia gotowana 150g	7	mizeria na jogurcie naturalnym (ogórek zielony 100g, jogurt naturalny 50g, sól, pieprz, ziola) 150g	7	mizeria na jogurcie naturalnym (ogórek zielony 100g, jogurt naturalny 50g, sól, pieprz, ziola) 150g	7	cukinia gotowana 150g	7
herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml	
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
ogórek zielony 30g		ogórek kiszony bez skórki 30g		ogórek zielony 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 60g	7	ser żółty odtuszczone 60g	7	ser żółty 60g	7	ser żółty 60g	7	ser żółty odtuszczone 60g	7
kiełbasa krakowska 60g		kiełbasa krakowska 60g		kiełbasa krakowska 60g		kiełbasa krakowska 60g		kiełbasa krakowska 60g	
maślanka 200g	7	maślanka 200g	7	maślanka 200g	7	maślanka 200g	7	maślanka 200g	7
energia (kcal)	2 285		2 278		2 389		2 391		2 342
białko (g)	134,1		134,1		136,9		143,5		137,2
tluszcze 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 9.01.2025

JADŁOSPIS Bukowiec



PODSTAWOWA	ANEDRETY	LATWOSTRAWNA	ANEDRETY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSYWAJĄCYCH WĘGLOWODANÓW	ANEDRETY	BOGATOBIALKOWA	ANEDRETY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁADKOWEGO	ANEDRETY
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
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
ogórek zielony 30g		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	
ser capri plastry 60g	7	ser capri plastry 60g	7	ser capri plastry 60g	7	ser capri plastry 60g	7	ser capri plastry 60g	7
pasta z białej fasoli z pietuszką zieloną, olej rzepakowy, nać pietruszki 80g		pasztet sojowy 60g	9	pasta z białej fasoli z pietuszką zieloną, olej rzepakowy, nać pietruszki 80g	9	pasztet sojowy 60g	9	pasztet sojowy 60g	9
zupa szpinakowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, ryż biały 100g, sól, pieprz, ziola) 300g	9	zupa szpinakowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, ryż biały 100g, sól, pieprz, ziola) 300g	9	zupa szpinakowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, ryż brązowy 100g, sól, pieprz, ziola) 300g	9	zupa szpinakowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, ryż biały 100g, sól, pieprz, ziola) 300g	9	zupa szpinakowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, ryż biały 100g, sól, pieprz, ziola) 300g	9
kotlet pożarski smażony bez tłuszczu (pierś z kurczaka 120g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola) 200g	1	pień z kurczaka duszona w sosie tymiankowym (pierś z kurczaka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola) 200g	1,9	kotlet pożarski smażony bez tłuszczu (pierś z kurczaka 120g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola) 200g	1	pień z kurczaka duszona w sosie tymiankowym (pierś z kurczaka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola) 200g	1,9	pień z kurczaka duszona w sosie tymiankowym (pierś z kurczaka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola) 200g	1,9
ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g	
fasolka szparagowa z wody 120g		fasolka szparagowa z wody 120g		fasolka szparagowa z wody 120g		fasolka szparagowa z wody 120g		fasolka szparagowa z wody 120g	
herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml	
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
papryka 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	
zapiekany naleśnik z kurczakiem i szpinakiem ((mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy),mieso mielone z indyka 50g, passata pomidorowa 50g, szpinak, ser żółty 10g, słodka papryka) 150g	1,3,7	zapiekany naleśnik z kurczakiem i szpinakiem ((mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy),mieso mielone z indyka 50g, passata pomidorowa 50g, szpinak, ser żółty odtuszczonego 10g, słodka papryka) 150g	1,3,7	zapiekany naleśnik z kurczakiem i szpinakiem ((mąka pszenna razowa 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy),mieso mielone z indyka 50g, passata pomidorowa 50g, szpinak, ser żółty 10g, słodka papryka) 150g	1,3,7	zapiekany naleśnik z kurczakiem i szpinakiem ((mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy),mieso mielone z indyka 50g, passata pomidorowa 50g, szpinak, ser żółty 10g, słodka papryka) 150g	1,3,7	zapiekany naleśnik z kurczakiem i szpinakiem ((mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy),mieso mielone z indyka 50g, szpinak, ser żółty odtuszczonego 10g, słodka papryka) 150g	1,3,7
serek kanapkowy ziółowy 60g	7	serek kanapkowy ziółowy 60g	7	serek kanapkowy ziółowy 60g	7	serek kanapkowy ziółowy 60g	7	serek kanapkowy ziółowy 60g	7
PN jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7
energia (kcal)	2 137		2 118		2 218		2 236		2 155
białko (g)	100,2		100,2		101,2		107,5		103,2
tłuszcz 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
sól	1831,7		2873,6		2138,9		926,5		3024,9

PIĄTEK 10.01.2025

JADŁOSPIS Bukowiec



PODSTAWOWA	ENERGIA	LATWOSTRAWNA	ENERGIA	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ENERGIA	BOGATOBIAŁKOWA	ENERGIA	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ZIADKOWEGO	ENERGIA
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 grani z koperkiem 80g	7	serek grani z koperkiem 80g	7	serek grani z koperkiem 80g	7	serek grani z koperkiem 80g	7	serek grani z koperkiem 80g	7
połędwica drobiowa 60g		połędwica drobiowa 60g		połędwica drobiowa 60g		połędwica drobiowa 80g		połędwica drobiowa 60g	
##				banan zielony 150g	7	banan 150g	7		
jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g
dorsz pieczony z sosem warzywnym (dorsz 100g, cukinia 30g, marchew 20g, tymianek, oregano, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy)	150g	dorsz pieczony z sosem warzywnym (dorsz 100g, cukinia 30g, marchew 20g, tymianek, oregano, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy)	150g	dorsz pieczony z sosem warzywnym (dorsz 100g, cukinia 30g, marchew 20g, tymianek, oregano, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy)	150g	dorsz pieczony z sosem warzywnym (dorsz 100g, cukinia 30g, marchew 20g, tymianek, oregano, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy)	150g	dorsz pieczony z sosem warzywnym (dorsz 100g, cukinia 30g, marchew 20g, tymianek, oregano, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy)	150g
ziemniak młody z wody 200g		ziemniak młody z wody 200g		ziemniak młody z wody 200g		ziemniak młody z wody 200g		ziemniak młody z wody 200g	
surówka z kapusty pekińskiej, olej rzepakowy, ziola 120g		cukinia gotowana 120g		surówka z kapusty pekińskiej, olej rzepakowy, ziola 120g		cukinia gotowana 120g		cukinia 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
ogórek zielony 30g		ogórek zielony 30g		ogórek zielony 30g		ogórek zielony 30g		ogórek zielony 30g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
ser żółty plastry 60g	7	ser żółty odtłuszczony plastry 60g	7	ser żółty plastry 60g	7	ser żółty plastry 60g	7	ser żółty odtłuszczony plastry 60g	7
frankfurterka z wody 60g		frankfurterka z wody 60g		frankfurterka z wody 60g		frankfurterka z wody 60g		frankfurterka z wody 60g	
kefir 150g	7	kefir 150g	7	kefir 150g	7	kefir 150g	7	kefir 150g	7
energia (kcal)	2 196	2 180		2 210		2 216		2 225	
białko (g)	97,2	97,2		94,4		100,5		100,3	
tłuszcz ogółem (g)	57	57,6		58,9		57,7		58,9	
kwas tłuszczowy nasycone (g)	18,8	18,7		18,8		19,1		18,9	
węglowodany ogółem (g)	329,6	330,2		344,6		329,9		340,4	
mono i disacharydy (g)	58,5	59,5		52,3		58,5		59,8	
skrobia (g)	30,8	30,6		45,3		30,8		41,5	
sól	2296	3201,1		3392,8		2473,5		3358,9	

SOBOTA 11.01.2025

JADŁOSPIS Bukowiec



PODSTAWOWA	AMBIENTY	LATWOSTRAWNA	AMBIENTY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	AMBIENTY	BOGATOBIAŁKOWA	AMBIENTY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁADKOWEGO	AMBIENTY		
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	1,7
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 graham	120g	1
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
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	
fritata z pieca z szynką (jaja 90g, szynka 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy 5g, sól, pieprz)	200g	3	fritata z pieca z szynką (jaja 90g, szynka 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy 5g, sól, pieprz)	200g	3	fritata z pieca z szynką (jaja 90g, szynka 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy 5g, sól, pieprz)	200g	3	fritata z pieca z szynką (jaja 90g, szynka 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy 5g, sól, pieprz)	200g	3
pasta z sera sałatkowego	60g	7	pasta z sera sałatkowego	60g	7	pasta z sera sałatkowego	60g	7	pasta z sera sałatkowego	60g	7
chatka	100g	1,3,7	chatka	100g	1,3,7	chatka b/c	100g	1,3,7	chatka	100g	1,3,7
zupa pieczarkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, pieczarki ziemniaki, seler, nać)	300g	9	krem z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki, seler, nać)	300g	9	zupa pieczarkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, pieczarki ziemniaki, seler, nać)	300g	9	krem z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki, seler, nać)	300g	9
duszony indyk w pomidorach (indyk 100g, fasolka szparagowa 50g, cukinia 50g, brokuł 50g, masto, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz)	300g	7,9	duszony indyk w pomidorach (indyk 100g, fasolka szparagowa 50g, cukinia 50g, brokuł 50g, masto, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz)	300g	7,9	duszony indyk w pomidorach (indyk 100g, fasolka szparagowa 50g, cukinia 50g, brokuł 50g, masto, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz)	300g	7,9	duszony indyk w pomidorach (indyk 100g, fasolka szparagowa 50g, cukinia 50g, brokuł 50g, masto, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz)	300g	7,9
gotowany makaron pszenny	150g	1	gotowany makaron pszenny	150g	1	gotowany makaron pszenny razowy	150g	1	gotowany makaron pszenny	150g	1
surówka z białej kapusty z marchewką i oliwą, sól, pieprz	150g		surówka z marchewki z oliwą	150g		surówka z białej kapusty z marchewką i oliwą, sól, pieprz	150g		surówka z marchewki z oliwą	150g	
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo graham	120g	1
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
papryka żółta	30g		plastry gotowanej cukinii	30g		papryka żółta	30g		plastry gotowanej cukinii	30g	
rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g	
twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7
szynka z indyka parzona	60g		szynka z indyka parzona	60g		szynka z indyka parzona	60g		szynka z indyka parzona	60g	
maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7
energia (kcal)	2 196		2 180		2 210		2 216		2 225		
białko (g)	97,2		97,2		94,4		100,5		100,3		
tluszcz ogółem (g)	57		57,6		58,9		57,7		58,9		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	18,8		18,7		18,8		19,1		18,9		
węglowodany ogółem (g)	329,6		330,2		344,6		329,9		340,4		
mono i disacharydy (g)	58,5		59,5		52,3		58,5		59,8		
błonnik (g)	30,8		30,6		45,3		30,8		41,5		
sól	2296		3201,1		3392,8		2473,5		3358,9		

NIEDZIELA 12.01.2025

JADŁOSPIS Bukowiec



PODSTAWOWA	AMBIENTY	LATWOSTRAWNA	AMBIENTY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	AMBIENTY	BOGATOBIALKOWA	AMBIENTY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁADKOWEGO	AMBIENTY		
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	
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo graham	120g	1
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
ogórek zielony	30g		plastry buraka gotowanego z pietruszką	30g		ogórek zielony	30g		plastry buraka gotowanego z pietruszką	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
szynka wiejska	60g		szynka wiejska	60g		szynka wiejska	60g		szynka wiejska	60g	
pastą z ricotty z suszonymi pomidorami	150g	7	pastą z ricotty z suszonymi pomidorami	150g	7	pastą z ricotty z suszonymi pomidorami	150g	7	pastą z ricotty	150g	7
ciasto drożdżowe	100g	1,7	ciasto drożdżowe	100g	1,7	ciasto drożdżowe b/c	100g	1,7	ciasto drożdżowe	100g	1,7
rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wotowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	9,1	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wotowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	9,1	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wotowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem ryżowym 150g	300g	9	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g	300g	9,1
pieczony karczek z sosem własnym (karkówka wieprzowa 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz)	200g	9	pieczony karczek z sosem własnym (karkówka wieprzowa 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz)	200g	9	pieczony karczek z sosem własnym (karkówka wieprzowa 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz)	200g	9	pieczony karczek z sosem własnym (karkówka wieprzowa 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz)	200g	9
ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g	
kapusta biała gotowana (sól, pieprz, ziota)	120g		ogórek kiszony bez skórki	120g		kapusta biała gotowana (sól, pieprz, ziota)	120g		ogórek zielony	120g	
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo graham	120g	1
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
papryka żółta	30g		pastą z cukinii z tymiankiem	30g		papryka żółta	30g		pastą z cukinii z tymiankiem	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
pastą twarogową ze szprotką z wody ze słodką papryką (twaróg półtłusty 50g, szprot z wody 40g, słodka papryka, sól, pieprz)	90g	4,7	pastą twarogową ze szprotką z wody ze słodką papryką (twaróg półtłusty 50g, szprot z wody 40g, słodka papryka, sól, pieprz)	90g	4,7	pastą twarogową ze szprotką z wody ze słodką papryką (twaróg półtłusty 50g, szprot z wody 40g, słodka papryka, sól, pieprz)	90g	4,7	pastą twarogową ze szprotką z wody ze słodką papryką (twaróg półtłusty 50g, szprot z wody 40g, słodka papryka, sól, pieprz)	90g	4,7
szynka gotowana z kurczaka	60g		szynka gotowana z kurczaka	60g		szynka gotowana z kurczaka	60g		szynka gotowana z kurczaka	60g	
jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7
energia (kcal)	2 067		2 045		2 080		2 110		2 096		
białko (g)	105,8		105,6		103		111,2		108,7		
tluszcz ogółem (g)	62,4		62,9		64,3		64,3		64,2		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	24,6		24,5		24,6		24,8		24,7		
węglowodany ogółem (g)	276		275,5		291		277,3		287,3		
mono i disacharydy (g)	56,9		47,2		51,7		57,4		58,7		
błonnik (g)	26,2		25,6		40,8		26,7		37,4		
sód	1166,8		2074,3		2263,6		1368		2253,4		



PODSTAWOWA	AMBIENTY	LATWOSTRAWNA	AMBIENTY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSYWAJĄCYCH WĘGŁODANÓW	AMBIENTY	BOGATOBIALKOWA	AMBIENTY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	AMBIENTY
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
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7
ogórek zielony 30g		ogórek zielony 30g		ogórek zielony 30g		ogórek zielony 30g		ogórek zielony 30g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
serek kanapkowy śmietankowy 60g	7	serek kanapkowy śmietankowy 60g	7	serek kanapkowy śmietankowy 60g	7	serek kanapkowy śmietankowy 60g	7	serek kanapkowy śmietankowy 60g	7
kiełbasa krakowska 60g		kiełbasa krakowska 60g		kiełbasa krakowska 60g		kiełbasa krakowska 60g		kiełbasa krakowska 60g	
sz				sok pomidorowy 200ml		sok pomidorowy 200ml			
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
o duszone udko tybowane z warzywami w sosie własnym (mięso z kurczaka 120g, olej rzepakowy, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, seler, pietruszka, marchew, nać) 250g	9	o duszone udko tybowane z warzywami w sosie własnym (mięso z kurczaka 120g, olej rzepakowy, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, seler, pietruszka, marchew, nać) 250g	9	o duszone udko tybowane z warzywami w sosie własnym (mięso z kurczaka 120g, olej rzepakowy, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, seler, pietruszka, marchew, nać) 250g	9	o duszone udko tybowane z warzywami w sosie własnym (mięso z kurczaka 120g, olej rzepakowy, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, seler, pietruszka, marchew, nać) 250g	9	o duszone udko tybowane z warzywami w sosie własnym (mięso z kurczaka 120g, olej rzepakowy, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, seler, pietruszka, marchew, nać) 250g	9
o kasza jęczmienna 150g	1	o kasza jęczmienna 150g	1	o kasza jęczmienna 150g	1	o kasza jęczmienna 150g	1	o kasza jęczmienna 150g	1
o surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką, sól, pieprz 120g		o marchewka baby z wody 120g		o surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką, sól, pieprz 120g		o marchewka baby z wody 120g		o marchewka baby z wody 120g	
o herbata owocowa 250ml		o herbata owocowa 250ml		o herbata owocowa 250ml		o herbata owocowa 250ml		o herbata owocowa 250ml	
o herbata czarna 250ml		o herbata czarna 250ml		o herbata czarna 250ml		o herbata czarna 250ml		o herbata czarna 250ml	
o pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	o pieczywo pszenne 100g	1	o pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g	1	o pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	o pieczywo graham 120g	1
o masło extra 10g	7	o masło extra 10g	7	o masło extra 10g	7	o masło extra 10g	7	o masło extra 10g	7
o pomidor 60g		o pomidor 60g		o pomidor 60g		o pomidor 60g		o pomidor 60g	
o papryka żółta 30g		o pasta z cukinii z tymiankiem 30g		o papryka żółta 30g		o pasta z cukinii z tymiankiem 30g		o pasta z cukinii z tymiankiem 30g	
o sałata zielona 10g		o sałata zielona 10g		o sałata zielona 10g		o sałata zielona 10g		o sałata zielona 10g	
o parówka drobiowa z wody 60g		o parówka drobiowa z wody 60g		o parówka drobiowa z wody 60g		o parówka drobiowa z wody 60g		o parówka drobiowa z wody 60g	
o twaróg półtłusty plastry 60g	7	o twaróg półtłusty plastry 60g	7	o twaróg półtłusty plastry 60g	7	o twaróg półtłusty plastry 60g	7	o twaróg półtłusty plastry 60g	7
o kefir 200g	7	o kefir 200g	7	o kefir 200g	7	o kefir 200g	7	o 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)	99,7		70,1		75,5		74,2		71,5
wasy tłuszczowe nasycone (g)	34,9		34,7		35,5		35,7		35
węglowodany ogółem (g)	280,9		281,8		283,4		279,3		282,3
mono i disacharydy (g)	59,9		55,9		55,7		59,5		53,8
błonnik (g)	27,4		26,6		43,7		29,6		38,5
sól	2828,5		3758,5		2 998,30		2100,8		3915,1

WTOREK 14.01.2025

JADŁOSPIS Bukowiec



PODSTAWOWA	ALBERKINI	LATWOSTRAWNA	ALBERKINI	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALBERKINI	BOGATOBIAŁKOWA	ALBERKINI	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁADKOWEGO	ALBERKINI
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	
pasztet drobiowy 60g		pasztet drobiowy 60g		pasztet drobiowy 60g		pasztet drobiowy 60g		pasztet drobiowy 60g	
jajko na twardo 100g	3	jajko na miękko 100g	3	jajko na twardo 100g	3	jajko na miękko 100g	3	jajko na twardo 100g	3
25				jabtko 150g		jabtko 150g			
krem z zielonych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, brokół 100g, ziemniaki 50g, seler, nać) 300g	9	krem z zielonych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, brokół 100g, ziemniaki 50g, seler, nać) 300g	9	krem z zielonych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, brokół 100g, ziemniaki 50g, seler, nać) 300g	9	krem z zielonych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, brokół 100g, ziemniaki 50g, seler, nać) 300g	9	krem z zielonych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, brokół 100g, ziemniaki 50g, seler, nać) 300g	9
karkówka szarpana w sosie warzywnym (karkówka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew, kalafior, rozmaryn, mąka ziemniaczana) 150g	9	karkówka szarpana w sosie warzywnym (karkówka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew, kalafior, rozmaryn, mąka ziemniaczana) 150g	9	karkówka szarpana w sosie warzywnym (karkówka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew, kalafior, rozmaryn, mąka ziemniaczana) 150g	9	karkówka szarpana w sosie warzywnym (karkówka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew, kalafior, rozmaryn, mąka ziemniaczana) 150g	9	karkówka szarpana w sosie warzywnym (karkówka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew, kalafior, rozmaryn, mąka ziemniaczana) 150g	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	
surowa cukinia z ogórkiem zielonym w długich plastrach (cukinia 50g, ogórek 50g, olej, pietruszka nać, sól, pieprz) 100g		gotowana cukinia 100g		surowa cukinia z ogórkiem zielonym w długich plastrach (cukinia 50g, ogórek 50g, olej, pietruszka nać, sól, pieprz) 100g		gotowana cukinia 100g		gotowana cukinia 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		pastą z buraka 30g		papryka konserwowa 30g		pastą z buraka 30g		pastą z buraka 30g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
serek kanapkowy z bazylią 80g	7	serek kanapkowy z bazylią 80g	7	serek kanapkowy z bazylią 80g	7	serek kanapkowy z bazylią 80g	7	serek kanapkowy z bazylią 80g	7
sałatka jarzynowa z gotowanym kurczakiem na jogurcie (marchew 30g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, kukurydza 20g, kurczak gotowany 50g, sól, pieprz, ziola, jogurt naturalny 20g) 100g	7	sałatka jarzynowa z gotowanym kurczakiem na jogurcie (marchew 30g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, kurczak gotowany 50g, sól, pieprz, ziola, jogurt naturalny 20g) 100g	7	sałatka jarzynowa z gotowanym kurczakiem na jogurcie (marchew 30g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, kukurydza 20g, kurczak gotowany 50g, sól, pieprz, ziola, jogurt naturalny 20g) 100g	7	sałatka jarzynowa z gotowanym kurczakiem na jogurcie (marchew 30g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, kukurydza 20g, kurczak gotowany 50g, sól, pieprz, ziola, jogurt naturalny 20g) 100g	7	sałatka jarzynowa z gotowanym kurczakiem na jogurcie (marchew 30g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, kurczak gotowany 50g, sól, pieprz, ziola, jogurt naturalny 20g) 100g	7
jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7
energia (kcal)	2 262	2 242	2 354	2 356	2 295				
białko (g)	115,1	115	116,9	121,6	118,4				
węglowod. ogółem (g)	65,6	66,2	71,9	70,3	67,5				
węglowod. nasycone (g)	24,4	24,2	25	25,1	24,4				
węglowod. nienasycone (g)	310,4	310	332,1	318,2	322,1				
lipidy i estery (g)	48	49	50,4	48,5	51,2				
żelazo (g)	30,3	30	48,1	33,9	41,4				
sól	2327,6	3235,4	2487,7	1605,1	3405,2				

ŚRODA 15.01.2025

JADŁOSPIS Bukowiec



PODSTAWOWA	AMBIENTY	LATWOSTRAWNA	AMBIENTY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	AMBIENTY	BOGATOBIALKOWA	AMBIENTY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁADKOWEGO	AMBIENTY
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
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
ogórek zielony 30g		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 gotowana 60g		szynka drobiowa gotowana 60g		szynka drobiowa gotowana 60g		szynka drobiowa gotowana 60g		szynka drobiowa gotowana 60g	
krem twarogowy (twaróg półtłusty 60g, jogurt naturalny 20g) 80g	7	krem twarogowy (twaróg półtłusty 60g, jogurt naturalny 20g) 80g	7	krem twarogowy (twaróg półtłusty 60g, jogurt naturalny 20g) 80g	7	krem twarogowy (twaróg półtłusty 60g, jogurt naturalny 20g) 80g	7	krem twarogowy (twaróg półtłusty 60g, jogurt naturalny 20g) 80g	7
				gruszka 150g		gruszka 200g			
zupa fasolkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, fasolka zielona 100g) 300g	9	zupa fasolkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, fasolka zielona 100g) 300g	9	zupa fasolkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, fasolka zielona 100g) 300g	9	zupa fasolkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, fasolka zielona 100g) 300g	9	zupa fasolkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, fasolka zielona 100g) 300g	9
pierogi ze szpinakiem gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, szpinak 10g, twaróg 50g) 200g	1.3.7	pierogi ze szpinakiem gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, szpinak 10g, twaróg 50g) 200g	1.3.7	pierogi ze szpinakiem gotowane (mąka pszenna razowa 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, szpinak 10g, twaróg 50g) 200g	1.3.7	pierogi ze szpinakiem gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, szpinak 10g, twaróg 50g) 200g	1.3.7	pierogi ze szpinakiem gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, szpinak 10g, twaróg 50g) 200g	1.3.7
kefir 150g	7	kefir 150g	7	kefir 150g	7	kefir 150g	7	kefir 150g	7
surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym i ziołami, sól, pieprz 120g		burak tarty z olejem rzepakowym i pietruszką 120g		surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym i ziołami, sól, pieprz 120g		surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym i ziołami, sól, pieprz 120g		burak tarty z olejem rzepakowym i pietruszką 120g	
herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml	
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7
pomidorki koktajlowe 60g		pomidorki koktajlowe 60g		pomidorki koktajlowe 60g		pomidorki koktajlowe 60g		pomidorki koktajlowe 60g	
papryka konserwowa czerwona 30g		pasta z pieczonego buraka (burak, olej rzepakowy, zioła, pieprz) 30g		papryka konserwowa czerwona 30g		pasta z pieczonego buraka (burak, olej rzepakowy, zioła, pieprz) 30g		pasta z pieczonego buraka (burak, olej rzepakowy, zioła, pieprz) 30g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
ser typu włoskiego plastry 60g	7	ser typu włoskiego plastry 60g	7	ser typu włoskiego plastry 60g	7	ser typu włoskiego plastry 60g	7	ser typu włoskiego plastry 60g	7
sałatka z makaronem świderki (makaron pszenny razowy 100g), makrelą z wody (100g) i ogórkiem kiszonym 50g, majonezem 10g, sól, pieprz, nać 250g	1.3.4	sałatka z makaronem świderki (makaron pszenny 100g), makrelą z wody (100g) i ogórkiem kiszonym bez skórki 50g, majonezem odtłuszczonym 10g, sól, pieprz, nać 250g	1.3.4	sałatka z makaronem świderki (makaron pszenny razowy 100g), makrelą z wody (100g) i ogórkiem kiszonym 50g, majonezem 10g, sól, pieprz, nać 250g	1.3.4	sałatka z makaronem świderki (makaron pszenny 100g), makrelą z wody (100g) i ogórkiem kiszonym 50g, majonezem 10g, sól, pieprz, nać 250g	1.3.4	sałatka z makaronem świderki (makaron pszenny 100g), makrelą z wody (100g), majonezem odtłuszczonym 10g, sól, pieprz, nać 250g	1.3.4
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				
Monosacharydy (g)	50,2	51,8	42,3	48,9	43,1				
Disacharydy (g)	25,8	26,1	41,9	28,8	37,4				
Woda	3025	3025	3123,2	2189,4	3071				

CZWARTEK 16.01.2025

JADŁOSPIS Bukowiec



PODSTAWOWA	ALBIRENI	LATWOSTRAWNA	ALBIRENI	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALBIRENI	BOGATOBIAŁKOWA	ALBIRENI	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁADKOWEGO	ALBIRENI
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
masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g
pomidor	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g
rzodkiewka	30g	burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną	30g	rzodkiewka	30g	burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną	30g	burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną	30g
kietki słonecznika	10g	10g	10g	10g	10g	10g	10g	10g	10g
paszтет drobiowy	80g	80g	80g	80g	80g	80g	80g	80g	80g
mozzarella plastry	60g	7 mozzarella plastry	60g	7 mozzarella plastry	60g	7 mozzarella plastry	60g	7 mozzarella plastry	60g
mandarynka	100g	100g	100g	100g	100g	100g	100g	100g	100g
zupa szpinakowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, ziemniaki 100g)	300g	9 zupa szpinakowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, ziemniaki 100g)	300g	9 zupa szpinakowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, ziemniaki 100g)	300g	9 zupa szpinakowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, ziemniaki 100g)	300g	9 zupa szpinakowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, ziemniaki 100g)	300g
klops z mięsa wieprzowego duszony w sosie ziołowym (jaja, bułka tarta pszenna, mięso z topatki wieprzowej 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy)	200g	1.3,9 klops z mięsa wieprzowego duszony w sosie ziołowym (jaja, bułka tarta pszenna, mięso z topatki wieprzowej 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy)	200g	1.3,9 klops z mięsa wieprzowego duszony w sosie ziołowym (jaja, bułka tarta pszenna, mięso z topatki wieprzowej 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy)	200g	1.3,9 klops z mięsa wieprzowego duszony w sosie ziołowym (jaja, bułka tarta pszenna, mięso z topatki wieprzowej 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy)	200g	1.3,9 klops z mięsa wieprzowego duszony w sosie ziołowym (jaja, bułka tarta pszenna, mięso z topatki wieprzowej 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy)	200g
kasza bulgur	150g	1 kasza bulgur	150g	1 kasza bulgur	150g	1 kasza bulgur	150g	1 kasza bulgur	150g
biała kapusta z olejem rzepakowym, solą, pieprzem, ziołami	120g	120g	120g	120g	120g	120g	120g	120g	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
masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g
ogórek	30g	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g
sałata frezyjska czerwona	10g	30g	30g	30g	30g	30g	30g	30g	30g
sałata frezyjska czerwona	10g	10g	10g	10g	10g	10g	10g	10g	10g
pasta twarogowa z pietruszką zieloną (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g)	60g	7 pasta twarogowa z pietruszką zieloną (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g)	60g	7 pasta twarogowa z pietruszką zieloną (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g)	60g	7 pasta twarogowa z pietruszką zieloną (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g)	60g	7 pasta twarogowa z pietruszką zieloną (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g)	60g
frankfurterka z wody	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g
jogurt naturalny	150g	7 jogurt naturalny	150g	7 jogurt naturalny	150g	7 jogurt naturalny	150g	7 jogurt naturalny	150g
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				
własy tłuszczowe	26,2	26,1	26,8	27,4	26,3				
nasycone (g)	278,5	280,6	291	276,8	291				
węglowodany ogółem (g)	49,8	52,6	43,7	49,8	51,7				
mono i disacharydy (g)	28	29	44,3	29,7	39,6				
skrobię (g)	1750,9	2725,3	1918,8	830,9	2835,1				

PIĄTEK 17.01.2025				JADŁOSPIS Bukowiec				Bukowiec			
PODSTAWOWA		ANEBRETY	LATWOSTRAWNA	ANEBRETY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSWAJALNYCH WĘGŁODANÓW	ANEBRETY	BOGATOBIALKOWA	ANEBRETY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁADKOWEGO	ANEBRETY	
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 graham	120g	1
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
papryka żółta	30g		marchewka baby z wody	30g		papryka żółta	30g		marchewka baby z wody	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
serek kanapkowy z ziołami	60g	7	serek kanapkowy z ziołami	60g	7	serek kanapkowy z ziołami	60g	7	serek kanapkowy z ziołami	60g	7
połędwica drobiowa	60g		połędwica drobiowa	60g		połędwica drobiowa	60g		połędwica drobiowa	60g	
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
ryba pieczona w sosie warzywnym (dorsz 120g, mąka pszenna, jaja, marchew 50g, seler 50g, czerwona papryka 50g, olej rzepakowy, sól, pieprz)	200g	1,3,4,9	ryba pieczona w sosie warzywnym (dorsz 120g, mąka pszenna, jaja, marchew 50g, seler 50g, stodka papryka 5g, olej rzepakowy, sól, pieprz)	200g	1,3,4,9	ryba pieczona w sosie warzywnym (dorsz 120g, mąka pszenna, jaja, marchew 50g, seler 50g, czerwona papryka 50g, olej rzepakowy, sól, pieprz)	200g	1,3,4,9	ryba pieczona w sosie warzywnym (dorsz 120g, mąka pszenna, jaja, marchew 50g, seler 50g, stodka papryka 5g, olej rzepakowy, sól, pieprz)	200g	1,3,4,9
ryż basmati	150g		ryż basmati	150g		ryż basmati	150g		ryż basmati	150g	
fasolka szparagowa	120g		fasolka szparagowa	120g		fasolka szparagowa	120g		fasolka szparagowa	120g	
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo graham	120g	1
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7
ogórek zielony	30g		ogórek zielony	30g		ogórek zielony	30g		ogórek zielony	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
naleśnik z jabłkami i brzoskwiniami (mąka pszenna 50g, mleko 1,5% 50g, jaja 60g, masło 10g,) jabłka 50g, brzoskwinie 20g	150g	1,3,7	naleśnik z musem owocowym (mąka pszenna 50g, mleko 1,5% 50g, jaja 60g, masło 10g) mus owocowy (jabłko, brzoskwinia) bez pestek 20g	150g	1,3,7	naleśnik z musem owocowym (mąka pszenna razowa 50g, mleko 1,5% 50g, jaja 60g, masło 10g) mus owocowy (jabłko, brzoskwinia) bez pestek, niestodzony 20g	150g	1,3,7	naleśnik z musem owocowym (mąka pszenna 50g, mleko 1,5% 50g, jaja 60g, masło 10g) mus owocowy (jabłko, brzoskwinia) bez pestek 20g	150g	1,3,7
szynka wieprzowa parzona	60g		szynka wieprzowa parzona	60g		szynka wieprzowa parzona	60g		szynka wieprzowa parzona	60g	
maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	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		308,1		
mono i disacharydy (g)	42,9		50,7		46,5		54,6		54,2		
Polifenole (g)	34		33,8		51,3		36,7		44,8		
Woda	2658,2		3898,6		2826,8		1851,8		3721,1		

SOBOTA 18.01.2025

JADŁOSPIS Bukowiec



PODSTAWOWA	AMBIENTY	LATWOSTRAWNA	AMBIENTY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	AMBIENTY	BOGATOBIAŁKOWA	AMBIENTY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁADKOWEGO	AMBIENTY		
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	1,7
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 graham	120g	1
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g	
kietki słonecznika	10g		kietki słonecznika	10g		kietki słonecznika	10g		kietki słonecznika	10g	
pastą jajeczną z majonezem i pietruszką (jaja 90g, majonez odtuszczonego 10g, ziola, sól, pieprz)	100g	3	pastą jajeczną z majonezem i pietruszką (jaja 90g, majonez odtuszczonego 10g, ziola, sól, pieprz)	100g	3	pastą jajeczną z majonezem i pietruszką (jaja 90g, majonez odtuszczonego 10g, ziola, sól, pieprz)	100g	3	pastą jajeczną z majonezem i pietruszką (jaja 90g, majonez odtuszczonego 10g, ziola, sól, pieprz)	100g	3
szynka wiejska gotowana	60g		szynka wiejska gotowana	60g		szynka wiejska gotowana	60g		szynka wiejska gotowana	60g	
chałka	50g	1,3,7	chałka	50g	1,3,7	chałka b/c	50g	1,3,7	chałka	50g	1,3,7
zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, kalafior 100g)	300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, kalafior 100g)	300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, kalafior 100g)	300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, kalafior 100g)	300g	9
kaszotto z tofu z pieczarkami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pečzak 100g, pietruszka korzeń, cukinia, pieczarki, tofu naturalne 100g, szpinak, ziola, masło)	300g	1,6,7	kaszotto z tofu i warzywami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kasza jęczmienna 100g, pietruszka korzeń, cukinia, tofu naturalne 100g, szpinak, ziola, masło)	300g	1,6,7	kaszotto z tofu z pieczarkami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pečzak 100g, pietruszka korzeń, cukinia, pieczarki, tofu naturalne 100g, szpinak, ziola, masło)	300g	1,6,7	kaszotto z tofu i warzywami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kasza jęczmienna 100g, pietruszka korzeń, cukinia, tofu naturalne 100g, szpinak, ziola, masło)	300g	1,6,7
surówka z kapusty pekińskiej	100g		surówka z marchwii	100g		surówka z kapusty pekińskiej	100g		surówka z marchwii	100g	
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo graham	120g	1
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
ogórek zielony	30g		pastą z marchewki z pietruszką	30g		ogórek zielony	30g		pastą z marchewki z pietruszką	30g	
roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g	
pastą mięsna z warzywami (szynka gotowana drobiowa 50g, marchew 20g, seler 10g, olej rzepakowy 5g)	80g	9	pastą mięsna z warzywami (szynka gotowana drobiowa 50g, marchew 20g, seler 10g, olej rzepakowy 5g)	80g	9	pastą mięsna z warzywami (szynka gotowana drobiowa 50g, marchew 20g, seler 10g, olej rzepakowy 5g)	80g	9	pastą mięsna z warzywami (szynka gotowana drobiowa 50g, marchew 20g, seler 10g, olej rzepakowy 5g)	80g	9
ser żółty plastry	60g	7	ser żółty odtuszczonego plastry	60g	7	ser żółty plastry	60g	7	ser żółty odtuszczonego plastry	60g	7
jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7
energia (kcal)	2108		2097		2268		2254		2136		
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		
wasy 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		
monosacharydy (g)	41,9		45,9		48,9		37		33,2		
diament (g)	26,6		26,2		43,5		29		37,3		
sól	2961,4		3887		3128,5		2031,7		4024,3		

energia (kcal)	2108
białko (g)	108,3
tłuszcze ogółem (g)	60,9
wasy tłuszczowe nasycone (g)	19,5
węglowodany ogółem (g)	287,9
monosacharydy (g)	41,9
diament (g)	26,6
sól	2961,4

NIEDZIELA 19.01.2025

JADŁOSPIS Bukowiec



PODSTAWOWA	AMBIENTY	LATWOSTRAWNA	AMBIENTY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	AMBIENTY	BOGATOBIALKOWA	AMBIENTY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁADKOWEGO	AMBIENTY		
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	1	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo graham	120g	1
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g	
miks sałat (sałata strzypiasta, roszonek, czerwone radicchio)	10g		miks sałat (sałata strzypiasta, roszonek, czerwone radicchio)	10g		miks sałat (sałata strzypiasta, roszonek, czerwone radicchio)	10g		miks sałat (sałata strzypiasta, roszonek, czerwone radicchio)	10g	
serek kanapkowy kremowy	60g	7	serek kanapkowy kremowy	60g	7	serek kanapkowy kremowy	60g	7	serek kanapkowy kremowy	60g	7
połudwica soppocka	60g		połudwica soppocka	60g		połudwica soppocka	60g		połudwica soppocka	60g	
ciasto drożdżowe	100g	1,3,7	ciasto drożdżowe	100g	1,3,7	ciasto drożdżowe b/c	100g	1,3,7	ciasto drożdżowe	100g	1,3,7
rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wotowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	9,1	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wotowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	9,1	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wotowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem ryżowym 150g	300g	9,1	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g	300g	9,1
szynka gotowana w sosie koperkowym (szynka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, sól, pieprz, zioła)	150g	7,9	szynka gotowana w sosie koperkowym (szynka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, sól, pieprz, zioła)	150g	7,9	szynka gotowana w sosie koperkowym (szynka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, sól, pieprz, zioła)	150g	7,9	szynka gotowana w sosie koperkowym (szynka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, sól, pieprz, zioła)	150g	7,9
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, ziołami	120g		marchew tarta z olejem rzepakowym	120g		kapusta kiszona z marchewką i olejem rzepakowym, ziołami	120g		marchew tarta z olejem rzepakowym	120g	
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo graham	120g	1
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
papryka zielona	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		papryka zielona	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g	
sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g	
twaróg półtłusty plastry	60g	7	twaróg półtłusty plastry	60g	7	twaróg półtłusty plastry	60g	7	twaróg półtłusty plastry	60g	7
szynka drobiowa w galarecie	100g		szynka drobiowa w galarecie	100g		szynka drobiowa w galarecie	100g		szynka drobiowa w galarecie	100g	
maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7
energia (kcal)	2 179			2 172			2 272			2 276	
białko (g)	108,5			108,4			110,2			116,9	
tłuszcze ogółem (g)	54			54,5			60,2			58,4	
kwaszy tłuszczowe nasycone (g)	22,8			22,7			23,5			23,5	
węglowodany ogółem (g)	341,9			345,5			363,6			349,6	
mono i disacharydy (g)	38,6			41,2			41			37,7	
błonnik (g)	33,1			33			50,9			36,8	
sód	2533			2975,8			2703,1			1639,2	
										3574,9	

PONIEDZIAŁEK 20.01.2025

JADŁOSPIS Bukowiec



PODSTAWA	AMBIENTY	LATWOSTRAWNA	AMBIENTY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	AMBIENTY	BOGATOBIALKOWA	AMBIENTY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	AMBIENTY
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	
kietki słonecznika 10g		kietki słonecznika 10g		kietki słonecznika 10g		kietki słonecznika 10g		kietki słonecznika 10g	
hummus 80g	6.11	hummus 80g	6.11	hummus 80g	6.11	hummus 80g	6.11	hummus 80g	6.11
szynka kanapkowa drobiowa 60g		szynka kanapkowa drobiowa 60g		szynka kanapkowa drobiowa 60g		szynka kanapkowa drobiowa 60g		szynka kanapkowa drobiowa 60g	
sz				sok warzywny 200ml		sok warzywny 200ml			
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
eskalopki drobiowe w sosie własnym (połędwica indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, sól, pieprz) 150g	9	eskalopki drobiowe w sosie własnym (połędwica indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, sól, pieprz) 150g	9	eskalopki drobiowe w sosie własnym (połędwica indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, sól, pieprz) 150g	9	eskalopki drobiowe w sosie własnym (połędwica indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, sól, pieprz) 150g	9	eskalopki drobiowe w sosie własnym (połędwica indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, sól, pieprz) 150g	9
kasza jaglana 150g		kasza jaglana 150g		kasza jaglana 150g		kasza jaglana 150g		kasza jaglana 150g	
surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką zieloną, sól 120g		buraki tarte 120g		surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką zieloną, sól 120g		buraki tarte 120g		buraki tarte 120g	
herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml	
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo 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		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	
serek wiejski 80g	7	serek wiejski 80g	7	serek wiejski 80g	7	serek wiejski 80g	7	serek wiejski 80g	7
pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka) 100g (70g, 20g, 5g, 5g) 3.4	3.4	pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka) 100g (70g, 20g, 5g, 5g) 3.4	3.4	pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka) 100g (70g, 20g, 5g, 5g) 3.4	3.4	pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka) 100g (70g, 20g, 5g, 5g) 3.4	3.4	pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka) 100g (70g, 20g, 5g, 5g) 3.4	3.4
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				
węglowodany 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 21.01.2025

JADŁOSPIS Bukowiec

PODSTAWOWA	ANEBRETY	LATWOSTRAWNA	ANEBRETY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSYWAJALNYCH WĘGŁODANÓW	ANEBRETY	BOGATOBIALKOWA	ANEBRETY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁADKOWEGO	ANEBRETY		
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		
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7		
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g			
ogórek 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 100g	3	jaja na miękko 100g	3	jaja na twardo 100g	3	jaja na miękko 100g	3	jaja na miękko 100g	3		
szynka z indyka gotowana 60g		szynka z indyka gotowana 60g		szynka z indyka gotowana 60g		szynka z indyka gotowana 60g		szynka z indyka gotowana 60g			
+				jabtko 150g		jabtko 150g					
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 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
pieczona karczek w sosie owocowym (karkówka wieprzowa 120g, pomarańcza, żurawina, tyminek, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy)	150g	9	pieczona karczek w sosie własnym (karkówka wieprzowa 120g, liść laurowy, tyminek, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy)	150g	9	pieczona karczek w sosie owocowym (karkówka wieprzowa 120g, pomarańcza, żurawina, tyminek, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy)	150g	9	pieczona karczek w sosie własnym (karkówka wieprzowa 120g, liść laurowy, tyminek, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy)	150g	9
ziemniak z wody 200g		ziemniak z wody 200g		ziemniak z wody 200g		ziemniak z wody 200g		ziemniak z wody 200g			
młoda kapusta gotowana z koperkiem (kapusta biała, koper, sól, pieprz) 120g		tarta marchewka z jabtkiem z olejem rzepakowym 120g		młoda kapusta gotowana z koperkiem (kapusta biała, koper, sól, pieprz) 120g		tarta marchewka z jabtkiem z olejem rzepakowym 120g		tarta marchewka z jabtkiem z olejem rzepakowym 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		
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7		
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g			
ogórek 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 typu włoskiego plastry 60g	7	ser typu włoskiego plastry 60g	7	ser typu włoskiego plastry 60g	7	ser typu włoskiego plastry 60g	7	ser typu włoskiego plastry 60g	7		
schab w majeranku pieczony 60g		schab w majeranku pieczony 60g		schab w majeranku pieczony 60g		schab w majeranku pieczony 60g		schab w majeranku pieczony 60g			
jogurt pitny naturalny 200ml	7	jogurt pitny naturalny 200ml	7	jogurt pitny naturalny 200ml	7	jogurt pitny naturalny 200ml	7	jogurt pitny naturalny 200ml	7		
energia (kcal)	2 258	2 257	2 276	2 273	2 284						
białko (g)	117	117,3	114,1	120,4	119,9						
tluszcz 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 (g)	59,7	59,9	59,5	55,7	56,4						
celuloza (g)	26	26	40,6	26	35,9						
energia (kJ)	2114,6	3041,2	3211,4	2236,7	3156,2						

energia (kcal)	2 258
białko (g)	117
tluszcz ogółem (g)	79,4
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	31
węglowodany ogółem (g)	272,3
mono i disacharydy (g)	59,7
celuloza (g)	26
energia (kJ)	2114,6

PODSTAWOWA	AMERYTNY	LATWOSTRAWNA	AMERYTNY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	AMERYTNY	BOGATOBIALKOWA	AMERYTNY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁADKOWEGO	AMERYTNY
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
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
papryka konserwowa 30g		plastry parzonej cukinii 30g		papryka konserwowa 30g		plastry parzonej cukinii 30g		plastry parzonej cukinii 30g	
kietki słonecznika 10g		kietki słonecznika 10g		kietki słonecznika 10g		kietki słonecznika 10g		kietki słonecznika 10g	
mozzarella plastry z bazyliowym pesto 80g	7	mozzarella plastry z bazyliowym pesto 80g	7	mozzarella plastry z bazyliowym pesto 80g	7	mozzarella plastry z bazyliowym pesto 80g	7	mozzarella plastry z bazyliowym pesto 80g	7
połędwica sopocka 60g		połędwica sopocka 60g		połędwica sopocka 60g		połędwica sopocka 60g		połędwica sopocka 60g	
mandarynka 100g		mandarynka 100g		mandarynka 100g		mandarynka 100g			
zupa warzywna z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak młody 100g)	300g	zupa warzywna z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak młody 100g)	300g	zupa warzywna z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak młody 100g)	300g	zupa warzywna z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak młody 100g)	300g	zupa warzywna z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak młody 100g)	300g
gulasz wieprzowy duszony w sosie ziołowym (topatka wieprzowa 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziola, sól, pieprz, olej rzepakowy 5g)	150g	gulasz wieprzowy duszony w sosie ziołowym (topatka wieprzowa 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziola, sól, pieprz, olej rzepakowy 5g)	150g	gulasz wieprzowy duszony w sosie ziołowym (topatka wieprzowa 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziola, sól, pieprz, olej rzepakowy 5g)	150g	gulasz wieprzowy duszony w sosie ziołowym (topatka wieprzowa 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziola, sól, pieprz, olej rzepakowy 5g)	150g	gulasz wieprzowy duszony w sosie ziołowym (topatka wieprzowa 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziola, sól, pieprz, olej rzepakowy 5g)	150g
kopytka (ziemniaki 70g, mąka pszenna 50g, olej rzepakowy, sól)	150g	kopytka (ziemniaki 70g, mąka pszenna 50g, olej rzepakowy, sól)	150g	kopytka (ziemniaki 70g, mąka pszenna razowa 50g, olej rzepakowy, sól)	150g	kopytka (ziemniaki 70g, mąka pszenna 50g, olej rzepakowy, sól)	150g	kopytka (ziemniaki 70g, mąka pszenna 50g, olej rzepakowy, sól)	150g
surówka z pekińskiej (75g) z marchewką (35g) i jabłkiem (35g), sól, olej rzepakowy, pietruszka nać	150g	marchewka tarta z jabłkiem, olej rzepakowy, sól	150g	surówka z pekińskiej (75g) z marchewką (35g) i jabłkiem (35g), sól, olej rzepakowy, pietruszka nać	150g	surówka z pekińskiej (75g) z marchewką (35g) i jabłkiem (35g), sól, olej rzepakowy, pietruszka nać	150g	marchewka tarta z jabłkiem, olej rzepakowy, sól	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
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
rzodkiewka 30g		pasta z pieczonego buraka 30g		rzodkiewka 30g		pasta z pieczonego buraka 30g		pasta z pieczonego buraka 30g	
sałata masłowa 10g		sałata masłowa 10g		sałata masłowa 10g		sałata masłowa 10g		sałata masłowa 10g	
pasta z odtłuszczonego sera 80g	7	pasta z odtłuszczonego sera 80g	7	pasta z odtłuszczonego sera 80g	7	pasta z odtłuszczonego sera 80g	7	pasta z odtłuszczonego sera 80g	7
sałatkowego 120g (30g,60g,20g,10g)	1,3	sałatkowego 120g (30g,60g,20g,10g)	1,3	sałatkowego 120g (30g,60g,20g,10g)	1,3	sałatkowego 120g (30g,60g,20g,10g)	1,3	sałatkowego 120g (30g,60g,20g,10g)	1,3
pieczone placki warzywne z szynką drobiową (ziemniaki, brokuł, szynka drobiowa gotowana, mąka pszenna, koper jaia)		pieczone placki warzywne z szynką drobiową (ziemniaki, brokuł, szynka drobiowa gotowana, mąka pszenna, koper jaia)		pieczone placki warzywne z szynką drobiową (ziemniaki, brokuł, szynka drobiowa gotowana, mąka pszenna razowa koper jaia)		pieczone placki warzywne z szynką drobiową (ziemniaki, brokuł, szynka drobiowa gotowana, mąka pszenna, koper jaia)		pieczone placki warzywne z szynką drobiową (ziemniaki, brokuł, szynka drobiowa gotowana, mąka pszenna, koper jaia)	
kefir 200ml	7	kefir 200ml	7	kefir 200ml	7	kefir 200ml	7	kefir 200ml	7
energia (kcal)	2288	energia (kcal)	2274	energia (kcal)	2343	energia (kcal)	2337	energia (kcal)	2318
białko (g)	128,3	białko (g)	128,3	białko (g)	131,1	białko (g)	135,5	białko (g)	131,3
tluszcz ogółem (g)	65,3	tluszcz ogółem (g)	65,9	tluszcz ogółem (g)	71,3	tluszcz ogółem (g)	69,5	tluszcz ogółem (g)	67,2
węglowodany ogółem (g)	30,5	węglowodany ogółem (g)	30,3	węglowodany ogółem (g)	31,1	węglowodany ogółem (g)	31,1	węglowodany ogółem (g)	30,5
węglowodany ogółem (g)	304,3	węglowodany ogółem (g)	304,9	węglowodany ogółem (g)	315,4	węglowodany ogółem (g)	300,9	węglowodany ogółem (g)	315
mono i disacharydy (g)	58,8	mono i disacharydy (g)	57,7	mono i disacharydy (g)	55,9	mono i disacharydy (g)	59,1	mono i disacharydy (g)	61
błonnik (g)	37,5	błonnik (g)	37,3	błonnik (g)	37,3	błonnik (g)	40g	błonnik (g)	48,2
sód	2497,6	sód	3402,7	sód	3050,7	sód	2256,3	sód	3560,5

PODSTAWOWA	AMENDETY	LATWOSTRAWNA	AMENDETY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSYWAJĄCYCH WĘGLOWODANÓW	AMENDETY	BOGATOBIALKOWA	AMENDETY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁADKOWEGO	AMENDETY
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 plasterkach z pietruszką zieloną 30g		ogórek zielony 30g		burak gotowany w plasterkach z pietruszką zieloną 30g		burak gotowany w plasterkach z pietruszką zieloną 30g	
miks sałat (sałata strzypiasta, roszponka, czerwone radicchio) 10g		miks sałat (sałata strzypiasta, roszponka, czerwone radicchio) 10g		miks sałat (sałata strzypiasta, roszponka, czerwone radicchio) 10g		miks sałat (sałata strzypiasta, roszponka, czerwone radicchio) 10g		miks sałat (sałata strzypiasta, roszponka, czerwone radicchio) 10g	
twaróg plastry 60g	7	twaróg plastry 60g	7	twaróg plastry 60g	7	twaróg plastry 60g	7	twaróg plastry 60g	7
pasztet drobiowy 60g		pasztet drobiowy 60g		pasztet drobiowy 60g		pasztet drobiowy 60g		pasztet drobiowy 60g	
gruszką 150g		gruszką 150g		gruszką 150g		gruszką 150g		gruszką 150g	
tomatowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koncentrat pomidorowy) z makaronem pszennym 100g 300g	1,9	tomatowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koncentrat pomidorowy) z makaronem pszennym 100g 300g	1,9	tomatowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koncentrat pomidorowy) z makaronem pszennym razowym 100g 300g	1,9	tomatowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koncentrat pomidorowy) z makaronem pszennym 100g 300g	1,9	tomatowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koncentrat pomidorowy) z makaronem pszennym 100g 300g	1,9
smażony stek drobiowy w sosie koperkowym (filet z kurczaka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g, olej rzepakowy) 200g	1,9	filet drobiowy duszony w sosie koperkowym (filet z kurczaka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g, olej rzepakowy) 200g	1,9	pieczony stek drobiowy w sosie koperkowym (filet z kurczaka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g, olej rzepakowy) 200g	1,9	pieczony stek drobiowy w sosie koperkowym (filet z kurczaka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g, olej rzepakowy) 200g	1,9	filet drobiowy duszony w sosie koperkowym (filet z kurczaka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g, olej rzepakowy) 200g	1,9
kasza bulgur 150g	1	kasza bulgur 150g	1	kasza bulgur 150g	1	kasza bulgur 150g	1	kasza bulgur 150g	1
brokuł z wody 120g		brokuł z wody 120g		brokuł z wody 120g		brokuł z wody 120g		brokuł z wody 120g	
herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml	
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		pastę z młodej marchewki z czarnuszką zmieloną 30g		ogórek zielony 30g		pastę z młodej marchewki z czarnuszką zmieloną 30g		pastę 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	
ser żółty 60g	7	ser żółty odtłuszczony 60g	7	ser żółty 60g	7	ser żółty 60g	7	ser żółty odtłuszczony 60g	7
sałatka ziemniaczana (ziemniaki) z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na twardo, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym 250g (80g, 80g, 20g, 50g) 3,7	3,7	sałatka ziemniaczana (ziemniaki) z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na miękko, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym 250g (80g, 80g, 20g, 50g) 3,7	3,7	sałatka ziemniaczana (ziemniaki) z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na twardo, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym 250g (80g, 80g, 20g, 50g) 3,7	3,7	sałatka ziemniaczana (ziemniaki) z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na miękko, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym 250g (80g, 80g, 20g, 50g) 3,7	3,7	sałatka ziemniaczana (ziemniaki) z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na miękko, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym 250g (80g, 80g, 20g, 50g) 3,7	3,7
maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7
energetyka (kcal)	2143	energetyka (kcal)	2213	energetyka (kcal)	2267	energetyka (kcal)	2294	energetyka (kcal)	2279
białko (g)	124	białko (g)	135,1	białko (g)	138	białko (g)	144,1	białko (g)	139,5
tłuszcz ogółem (g)	50,2	tłuszcz ogółem (g)	53,5	tłuszcz ogółem (g)	59	tłuszcz ogółem (g)	57,7	tłuszcz ogółem (g)	55,1
kwas tłuszczowy (g)	18	kwas tłuszczowy (g)	18,1	kwas tłuszczowy (g)	18,8	kwas tłuszczowy (g)	19	kwas tłuszczowy (g)	18,2
węglowodany ogółem (g)	310,1	węglowodany ogółem (g)	313,2	węglowodany ogółem (g)	325,1	węglowodany ogółem (g)	310,4	węglowodany ogółem (g)	328,3
mono i disacharydy (g)	98,9	mono i disacharydy (g)	96,2	mono i disacharydy (g)	96,8	mono i disacharydy (g)	97,9	mono i disacharydy (g)	96,3
błonnik (g)	35,1	błonnik (g)	35,1	błonnik (g)	43,8	błonnik (g)	39,2	błonnik (g)	49,9
sól	2033,9	sól	2978,3	sól	2229,2	sól	1310	sól	3198,8

PIĄTEK 24.01.2025

JADŁOSPIS Bukowiec



PODSTAWOWA	AMBIENTY	LATWOSTRAWNA	AMBIENTY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	AMBIENTY	BOGATOBIALKOWA	AMBIENTY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	AMBIENTY
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
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
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 kanapkowy z kiszonym ogórkiem 60g	7	serek kanapkowy z kiszonym ogórkiem bez skórki 60g	7	serek kanapkowy z kiszonym ogórkiem 60g	7	serek kanapkowy z kiszonym ogórkiem 60g	7	serek kanapkowy z kiszonym ogórkiem bez skórki 60g	7
kiełbasa krakowska 60g		kiełbasa krakowska 60g		kiełbasa krakowska 60g		kiełbasa krakowska 60g		kiełbasa krakowska 60g	
zupa jesienna z dynią i ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, dynia 100g, ziemniaki 100g) 300g	9	zupa jesienna z dynią i ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, dynia 100g, ziemniaki 100g) 300g	9	zupa jesienna z dynią i ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, dynia 100g, ziemniaki 100g) 300g	9	zupa jesienna z dynią i ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, dynia 100g, ziemniaki 100g) 300g	9	zupa jesienna z dynią i ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, dynia 100g, ziemniaki 100g) 300g	9
mintaj duszony z tymiankiem (mintaj 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, olej rzepakowy 5g) 200g	4,9	mintaj duszony z tymiankiem (mintaj 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, olej rzepakowy 5g) 200g	4,9	mintaj duszony z tymiankiem (mintaj 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, olej rzepakowy 5g) 200g	4,9	mintaj duszony z tymiankiem (mintaj 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, olej rzepakowy 5g) 200g	4,9	mintaj duszony z tymiankiem (mintaj 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, olej rzepakowy 5g) 200g	4,9
ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g	
kapusta kiszona z marchewką, olej rzepakowy, pietruszka nać 120g		burak tarty 120g		kapusta kiszona z marchewką, olej rzepakowy, pietruszka nać 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
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
ogórek zielony 30g		pasta z 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	
pasta twarogowa z koperkiem (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g, koper) 60g	7	pasta twarogowa z koperkiem (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g, koper) 60g	7	pasta twarogowa z koperkiem (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g, koper) 60g	7	pasta twarogowa z koperkiem (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g, koper) 60g	7	pasta twarogowa z koperkiem (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g, koper) 60g	7
białe kiełbaski koktajlowe z wody 60g		białe kiełbaski koktajlowe z wody 60g		białe kiełbaski koktajlowe z wody 60g		białe kiełbaski koktajlowe z wody 60g		białe kiełbaski koktajlowe z wody 60g	
jogurt naturalny 150ml	7	jogurt naturalny 150ml	7	jogurt naturalny 150ml	7	jogurt naturalny 150ml	7	jogurt naturalny 150ml	7
energia (kcal)	2 191	2 186	2 283	2 283	2 283	2 219	2 219		
białko (g)	96,8	96,9	98,6	98,6	103,3	99,8	99,8		
tłuszcz ogółem (g)	66,6	67,2	72,8	72,8	71,4	68,5	68,5		
wasy tłuszczowe nasycone (g)	28,3	28,1	28,9	28,9	29,2	28,3	28,3		
węglowodany ogółem (g)	310,3	314,5	332	332	317,4	321	321		
mleko i pszarchary (g)	58,5	59,1	59,9	59,9	57,1	59,8	59,8		
ciasto (g)	35,5	35,8	53,3	53,3	38,7	46,1	46,1		
sól	3105,7	3545,8	3275,7	3275,7	3183,4	3188,6	3188,6		

energia (kcal)
białko (g)
tłuszcz ogółem (g)
wasy tłuszczowe nasycone (g)
węglowodany ogółem (g)
mleko i pszarchary (g)
ciasto (g)
sól

SOBOTA 25.01.2025

JADŁOSPIS Bukowiec



PODSTAWOWA	AMBIENTY	LATWOSTRAWNA	AMBIENTY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	AMBIENTY	BOGATOBIALKOWA	AMBIENTY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁADKOWEGO	AMBIENTY		
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	1,7
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 graham	120g	1
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
serek kanapkowy	60g	7	serek kanapkowy	60g	7	serek kanapkowy	60g	7	serek kanapkowy	60g	7
szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g	
chłatka	50g	1,3,7	chłatka	50g	1,3,7	chłatka b/c	50g	1,3,7	chłatka	50g	1,3,7
krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g) z kaszą jęczmienną 100g	300g	9,1	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g) z kaszą jęczmienną 100g	300g	9,1	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g) z kaszą jęczmienną 100g	300g	9,1	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g) z kaszą jęczmienną 100g	300g	9,1
pulpet z soczewicy duszony w sosie pietruszkowym (jaja 90g, soczewica 100g, marchew, pancos, pomidory z puszeki, pietruszka, koper)	200g	1,3	pulpet z tofu duszony w sosie pietruszkowym (jaja 90g, tofu naturalne 100g, marchew, pancos, pomidory z puszeki, pietruszka, koper)	200g	1,3,9	pulpet z soczewicy duszony w sosie pietruszkowym (jaja 90g, soczewica 100g, marchew, pancos, pomidory z puszeki, pietruszka, koper)	200g	1,3,9	pulpet z tofu duszony w sosie pietruszkowym (jaja 90g, tofu naturalne 100g, marchew, pancos, pomidory z puszeki, pietruszka, koper)	200g	1,3,9
ziemniak młody z wody z pietruszką	200g		ziemniak młody z wody z pietruszką	200g		ziemniak młody z wody z pietruszką	200g		ziemniak młody z wody z pietruszką	200g	
surówka z selera i jabłka, olej rzepakowy, zioła, sól	120g	9	seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, zioła	120g	9	surówka z selera i jabłka, olej rzepakowy, zioła, sól	120g	9	seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, zioła	120g	9
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo graham	120g	1
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
ogórek zielony	30g		burak plastry	30g		ogórek zielony	30g		burak plastry	30g	
sałata zielona masłowa	10g		sałata zielona masłowa	10g		sałata zielona masłowa	10g		sałata zielona masłowa	10g	
ser żółty	80g	7	ser żółty	80g	7	ser żółty	80g	7	ser żółty	80g	7
naleśnik parowany z mięsem mielonym i warzywami (mąka pszenna 50g, jaja 60g, mielone z kurczaka 20g, ser żółty 30g, cukinia 30g, oliwki czarne, papryka czerwona)	200g	1,3,7	naleśnik parowany z mięsem mielonym i warzywami (mąka pszenna 50g, jaja 60g, mielone z kurczaka 20g, ser żółty odtuszczone 30g, cukinia 30g, oliwki czarne)	200g	1,3,7	naleśnik parowany z mięsem mielonym i warzywami (mąka pszenna 50g, jaja 60g, mielone z kurczaka 20g, ser żółty 30g, cukinia 30g, oliwki czarne, papryka czerwona)	200g	1,3,7	naleśnik parowany z mięsem mielonym i warzywami (mąka pszenna 50g, jaja 60g, mielone z kurczaka 20g, ser żółty odtuszczone 30g, cukinia 30g)	200g	1,3,7
kefir	150ml	7	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7
energia (kcal)	2 289		2 273		2 342		2 338		2 317		
białko (g)	138,3		137,3		138,1		145,5		138,3		
tluszcz ogółem (g)	65,3		65,9		71,3		69,5		67,2		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	30,5		30,3		31,1		31,1		30,5		
węglowodany ogółem (g)	304,3		304,9		315,4		300,9		315		
mono i disacharydy (g)	58,8		57,7		55,9		59,1		61		
błonnik (g)	37,5		37,3		54,5		49g		48,2		
całk.	2497,6		2492,7		2650,7		2258,3		2560,5		

NIEDZIELA 26.01.2025		JADŁOSPIS Bukowiec									
PODSTAWOWA	AMBIENTY	LATWOSTRAWNA	AMBIENTY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	AMBIENTY	BOGATOBIALKOWA	AMBIENTY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁADKOWEGO	AMBIENTY		
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	
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo graham	120g	1
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
ogórek zielony	30g		marchewka baby z wody	30g		ogórek zielony	30g		marchewka baby z wody	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
fritata warzywna (jaja 90g, szpinak 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy 5g, sól, pieprz)	100g	3	fritata warzywna (jaja 90g, szpinak 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy 5g, sól, pieprz)	100g	3	fritata warzywna (jaja 90g, szpinak 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy 5g, sól, pieprz)	100g	3	fritata warzywna (jaja 90g, szpinak 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy 5g, sól, pieprz)	100g	3
hummus	60g	6,11	hummus	60g	6,11	hummus	60g	6,11	hummus	60g	6,11
ciasto drożdżowe	100g	1,3,7	ciasto drożdżowe	100g	1,3,7	ciasto drożdżowe b/c	100g	1,3,7	ciasto drożdżowe	100g	1,3,7
rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wotowe, 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 wotowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem ryżowym 150g	300g	9,1	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g	300g	9,1
pieczony filet drobiowy po staropolsku (kurczak piersi 120g, stodka papryka, jaja, mleko, ziola, olej rzepakowy)	150g	1,3	pieczony filet drobiowy po staropolsku (kurczak piersi 120g, stodka papryka, jaja, mleko, ziola, olej rzepakowy)	150g	1,3	pieczony filet drobiowy po staropolsku (kurczak piersi 120g, stodka papryka, jaja, mleko, ziola, olej rzepakowy)	150g	1,3	pieczony filet drobiowy po staropolsku (kurczak piersi 120g, stodka papryka, jaja, mleko, ziola, olej rzepakowy)	150g	1,3
kasza jęczmienna	150g	1	kasza jęczmienna	150g	1	kasza jęczmienna	150g	1	kasza jęczmienna	150g	1
surówka z czerwonej kapusty, olej rzepakowy, nać pietruszki, sól	120g		buraki tarte (burak, olej rzepakowy, nać pietruszki)	120g		surówka z czerwonej kapusty, olej rzepakowy, nać pietruszki, sól	120g		buraki tarte (burak, olej rzepakowy, nać pietruszki)	120g	
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo graham	120g	1
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
papryka czerwona	30g		pasta z buraka z zieloną pietruszką	30g		papryka czerwona	30g		pasta z buraka z zieloną pietruszką	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7
pasta rybna z makreli (makrela w sosie własnym, ser sałatkowy odtuszczoney, natka pietruszki, stodka papryka)	100g (70g, 20g, 5g, 5g)	3,4	pasta rybna z makreli (makrela w sosie własnym, ser sałatkowy odtuszczoney, natka pietruszki, stodka papryka)	100g (70g, 20g, 5g, 5g)	3,4	pasta rybna z makreli (makrela w sosie własnym, ser sałatkowy odtuszczoney, natka pietruszki, stodka papryka)	100g (70g, 20g, 5g, 5g)	3,4	pasta rybna z makreli (makrela w sosie własnym, ser sałatkowy odtuszczoney, natka pietruszki, stodka papryka)	100g (70g, 20g, 5g, 5g)	3,4
serek homogenizowany	130g	7	serek homogenizowany	130g	7	serek homogenizowany	130g	7	serek homogenizowany	130g	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			
tłuszcz 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	60,7		53,5			
błonnik (g)	30,5		29,9		48,3	34,3		41,7			
woda	2332,5		3 240,80		2935,4	1441,3		3 419,90			

energia (kcal)	2 133
białko (g)	117,5
tłuszcz ogółem (g)	62,5
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	25,5
węglowodany ogółem (g)	284,7
mono i disacharydy (g)	51,6
błonnik (g)	30,5
woda	2332,5

PONIEDZIAŁEK 27.01.2025

JADŁOSPIS Bukowiec



PODSTAWOWA		LĄTWOŚCIAWNA		ZOGRANICZENIE LĄTWOŚCIAWNYCH WŁAŚCIWOŚCIOWYCH		BÓGATOBIAŁKOWA		LĄTWOŚCIAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POKARMOWYCH WYŁECZ. SOKI Z DZIAŁKOWEGO	
opis	ilość	opis	ilość	opis	ilość	opis	ilość	opis	ilość
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	100g	1 pieczywo pszenno-żytnie	100g	1 pieczywo graham	100g
masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g
pomidor	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g
ogórek zielony	30g	burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną	30g	ogórek zielony	30g	burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną	30g	burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną	30g
miks sałat (sałata strzypiasta, roszponka, czerwone radicchio)	10g	miks sałat (sałata strzypiasta, roszponka, czerwone radicchio)	10g	miks sałat (sałata strzypiasta, roszponka, czerwone radicchio)	10g	miks sałat (sałata strzypiasta, roszponka, czerwone radicchio)	10g	miks sałat (sałata strzypiasta, roszponka, czerwone radicchio)	10g
serek kanapkowy bazyliowy	80g	7 serek kanapkowy bazyliowy	80g	7 serek kanapkowy bazyliowy	80g	7 serek kanapkowy bazyliowy	80g	7 serek kanapkowy bazyliowy	80g
szynka drobiowa gotowana	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g
				sok pomidorowy	150ml	sok pomidorowy	150ml		
zupa fasolkowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny, cukinia 100g, ziemniaki 100g, fasolka zielona 50g)	300g	1,9 zupa fasolkowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny, cukinia 100g, ziemniaki 100g, fasolka zielona 50g)	300g	1,9 zupa fasolkowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny, razowy, cukinia 100g, ziemniaki 100g, fasolka zielona 50g)	300g	1,9 zupa fasolkowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny, cukinia 100g, ziemniaki 100g, fasolka zielona 50g)	300g	1,9 zupa fasolkowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny, cukinia 100g, ziemniaki 100g, fasolka zielona 50g)	300g
zrazik wieprzowy duszony w sosie własnym (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy)	200g	1,9 zrazik wieprzowy duszony w sosie własnym (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy)	200g	1,9 zrazik wieprzowy duszony w sosie własnym (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy)	200g	1,9 zrazik wieprzowy duszony w sosie własnym (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy)	200g	1,9 zrazik wieprzowy duszony w sosie własnym (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy)	200g
ziemniaki z wody	200g	200g	200g	200g	200g	200g	200g	200g	200g
surówka z białej kapusty z koperkiem, olej rzepakowy, zioła, sól	120g	marchewka tarta z jabłkiem, olej rzepakowy, sól, cukier	120g	surówka z białej kapusty z koperkiem, olej rzepakowy, zioła, sól	120g	marchewka tarta z jabłkiem, olej rzepakowy, sól, cukier	120g	marchewka tarta z jabłkiem, olej rzepakowy, sól, cukier	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	100g	1 pieczywo pszenno-żytnie	100g	1 pieczywo graham	100g
masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g
rzodkiewka	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g
ogórek zielony	30g	30g	30g	30g	30g	30g	30g	30g	30g
sałata zielona masłowa	10g	sałata zielona masłowa	10g	sałata zielona masłowa	10g	sałata zielona masłowa	10g	sałata zielona masłowa	10g
kiełbasa drobiowa z wody	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g
ser żółty	80g	7 ser żółty odtłuszczony	80g	7 ser żółty	80g	7 ser żółty	80g	7 ser żółty odtłuszczony	80g
maślanka	150ml	7 maślanka	150ml	7 maślanka	150ml	7 maślanka	150ml	7 maślanka	150ml
energetyczny	2340	2219	2287	2284	2279	2279	2279	2279	2279
białkowy	124	120,1	120	144,1	120,9	120,9	120,9	120,9	120,9
węglowod. ogółem	50,2	53,5	59	57,7	55,1	55,1	55,1	55,1	55,1
Węglowod. rozpuszczone	18	16,1	16,8	19	18,2	18,2	18,2	18,2	18,2
Węglowod. nierozpuszczone	32,2	37,4	42,2	38,7	36,9	36,9	36,9	36,9	36,9
białkowy	56,9	56,2	56,8	57,8	56,3	56,3	56,3	56,3	56,3
energetyczny	35,1	35,1	35,8	38,2	40,9	40,9	40,9	40,9	40,9
białkowy	2029,9	2078,3	2229,2	2120	2126,9	2126,9	2126,9	2126,9	2126,9

energetyczny	2340	2219	2287	2284	2279	2279	2279	2279	2279
białkowy	124	120,1	120	144,1	120,9	120,9	120,9	120,9	120,9
węglowod. ogółem	50,2	53,5	59	57,7	55,1	55,1	55,1	55,1	55,1
Węglowod. rozpuszczone	18	16,1	16,8	19	18,2	18,2	18,2	18,2	18,2
Węglowod. nierozpuszczone	32,2	37,4	42,2	38,7	36,9	36,9	36,9	36,9	36,9
białkowy	56,9	56,2	56,8	57,8	56,3	56,3	56,3	56,3	56,3
energetyczny	35,1	35,1	35,8	38,2	40,9	40,9	40,9	40,9	40,9
białkowy	2029,9	2078,3	2229,2	2120	2126,9	2126,9	2126,9	2126,9	2126,9

WTOREK 28.01.2025

JADŁOSPIS Bukowiec



PODSTAWOWA	AMBIENTY	LATWOSTRAWNA	AMBIENTY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJNYCH WĘGŁODANÓW	AMBIENTY	BOGATOBIALKOWA	AMBIENTY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁADKOWEGO	AMBIENTY
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
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
ogórek zielony 30g		plastry 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	
pień z indyka gotowana 60g		pień z indyka gotowana 60g		pień z indyka gotowana 60g		pień z indyka gotowana 60g		pień z indyka gotowana 60g	
serek grani z ziołami 80g	7	serek grani z ziołami 80g	7	serek grani z ziołami 80g	7	serek grani z ziołami 80g	7	serek grani z ziołami 80g	7
zł				jabtko 150g		jabtko 150g			
zupa jarzynowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny, cukinia 100g, ziemniaki 100g, brokuł 50g, marchew 50g,) 300g	9.1	zupa jarzynowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny, cukinia 100g, ziemniaki 100g, brokuł 50g, marchew 50g,) 300g	9.1	zupa jarzynowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny, cukinia 100g, ziemniaki 100g, brokuł 50g, marchew 50g,) 300g	9.1	zupa jarzynowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny, cukinia 100g, ziemniaki 100g, brokuł 50g, marchew 50g,) 300g	9.1	zupa jarzynowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny, cukinia 100g, ziemniaki 100g, brokuł 50g, marchew 50g,) 300g	9.1
połędwica z indyka pieczona w rękawie w sosie estragonowym (mięso drobiowe 120g, olej rzepakowy, zioła) 150g	1	połędwica z indyka pieczona w rękawie w sosie estragonowym (mięso drobiowe 120g, olej rzepakowy, zioła) 150g	1	połędwica z indyka pieczona w rękawie w sosie estragonowym (mięso drobiowe 120g, olej rzepakowy, zioła) 150g	1	połędwica z indyka pieczona w rękawie w sosie estragonowym (mięso drobiowe 120g, olej rzepakowy, zioła) 150g	1	połędwica z indyka pieczona w rękawie w sosie estragonowym (mięso drobiowe 120g, olej rzepakowy, zioła) 150g	1
ziemniak pieczony 200g		ziemniak pieczony 200g		ziemniak pieczony 200g		ziemniak pieczony 200g		ziemniak pieczony 200g	
surówka z białej rzodkwi, olej rzepakowy, zioła, sól 120g		marchewka baby 120g		surówka z białej rzodkwi, olej rzepakowy, zioła, sól 120g		marchewka baby 120g		marchewka baby 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
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
papryka żółta 30g		pastę z cukinii z tymiankiem 30g		papryka żółta 30g		pastę z cukinii z tymiankiem 30g		pastę z cukinii z tymiankiem 30g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
mozzarella z pesto bazyliowym (olej rzepakowy, bazylia) 100g (80g, 20g)	7	mozzarella z pesto bazyliowym (olej rzepakowy, bazylia) 100g (80g, 20g)	7	mozzarella z pesto bazyliowym (olej rzepakowy, bazylia) 100g (80g, 20g)	7	mozzarella z pesto bazyliowym (olej rzepakowy, bazylia) 100g (80g, 20g)	7	mozzarella z pesto bazyliowym (olej rzepakowy, bazylia) 100g (80g, 20g)	7
pastę rybną (szprotka w sosie pomidorowym 60g, natka pietruszki, sól) 60g	4	pastę rybną (szprotka w sosie pomidorowym 60g, natka pietruszki) 60g	4	pastę rybną (szprotka w sosie pomidorowym 60g, natka pietruszki) 60g	4	pastę rybną (szprotka w sosie pomidorowym 60g, natka pietruszki) 60g	4	pastę rybną (szprotka w sosie własnym 60g, natka pietruszki) 60g	4
maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	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				
tłuszcz ogółem (g)	74,1	74,6	77,6	76,4g	77,5				
kwas tłuszczowy nasycony (g)	32,1	31,9	32,8	33,1	32,8				
węglowodany ogółem (g)	265,8	265,3	290,3	276,1	284,9				
mono i disacharydy (g)	56	57	51,3	58,1	58,8				
błonnik (g)	21,5	20,9	36,4	22,3	32,1				
sód	2064,4	2971,9	3189	2237,6	3157,5				

ŚRODA 29.01.2025

JADŁOSPIS Bukowiec



PODSTAWOWA	ANEBRETY	LATWOSTRAWNA	ANEBRETY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ANEBRETY	BOGATOBIAŁKOWA	ANEBRETY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ANEBRETY
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 plasterkach gotowana 30g		ogórek zielony 30g		marchew w plasterkach gotowana 30g		marchew w plasterkach gotowana 30g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
krakowska sucha 60g		krakowska sucha 60g		krakowska sucha 60g		krakowska sucha 60g		krakowska sucha 60g	
ser żółty 60g	7	ser żółty odtłuszczony 60g	7	ser żółty 60g	7	ser żółty 60g	7	ser żółty odtłuszczony 60g	7
zupa z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, pietruszka 50g, seler 20g, pietruszka nać) 300g	9	zupa z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, pietruszka 50g, seler 20g, pietruszka nać) 300g	9	zupa z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, pietruszka 50g, seler 20g, pietruszka nać) 300g	9	zupa z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, pietruszka 50g, seler 20g, pietruszka nać) 300g	9	zupa z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, pietruszka 50g, seler 20g, pietruszka nać) 300g	9
pierogi z soczewicą gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, soczewica pasta 50g) 200g	1.3	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 50g, twaróg 50g) 200g	1.3.7	pierogi z soczewicą gotowane (mąka pszenna razowa 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, soczewica pasta 50g) 200g	1.3	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 50g, twaróg 50g) 200g	1.3.7	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 50g, twaróg 50g) 200g	1.3.7
surówka z pekińskiej (75g) z marchewką (35g) i jabłkiem (35g), sól, olei rzenakoww. nietruszk nać 150g		marchewka tarta z jabłkiem, olej rzepakowy, sól 150g		surówka z pekińskiej (75g) z marchewką (35g) i jabłkiem (35g), sól, olei rzenakoww. nietruszk nać 150g		surówka z pekińskiej (75g) z marchewką (35g) i jabłkiem (35g), sól, olei rzenakoww. nietruszk nać 150g		marchewka tarta z jabłkiem, olej rzepakowy, sól 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
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
szynka wieprzowa gotowana 60g		szynka wieprzowa gotowana 60g		szynka wieprzowa gotowana 60g		szynka wieprzowa gotowana 60g		szynka wieprzowa gotowana 60g	
maślanka 150g	7	maślanka 150g	7	maślanka 150g	7	maślanka 150g	7	maślanka 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				

PODSTAWOWA	ENERGETYCZNA	LATWOSTRAWNA	ENERGETYCZNA	Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ENERGETYCZNA	BOGATOBIALKOWA	ENERGETYCZNA	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUŻAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁADKOWEGO	ENERGETYCZNA
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
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto 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 wiejski z ziołami 80g	7	serek wiejski z ziołami 80g	7	serek wiejski z ziołami 80g	7	serek wiejski z ziołami 80g	7	serek wiejski z ziołami 80g	7
szynka wieprzowa kanapkowa 60g		szynka wieprzowa kanapkowa 60g		szynka wieprzowa kanapkowa 60g		szynka wieprzowa kanapkowa 60g		szynka wieprzowa kanapkowa 60g	
+				jabłko 150g		jabłko 150g			
zupa z zielonego groszku (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, groszek zielony 50g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, nać) 300g	9	zupa jarzynowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, nać) 300g	9	zupa z zielonego groszku (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, groszek zielony 50g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, nać) 300g	9	zupa z zielonego groszku (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, groszek zielony 50g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, nać) 300g	9	zupa jarzynowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, nać) 300g	9
kieszonki drobiowe duszone w sosie koperkowym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, odtłuszczony ser żółty, szpinak, olej rzepakowy, koper, sól, zioła) 200g	7,9	kieszonki drobiowe duszone w sosie koperkowym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, odtłuszczony ser żółty, szpinak, olej rzepakowy, koper, sól, zioła) 200g	7,9	kieszonki drobiowe duszone w sosie koperkowym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, odtłuszczony ser żółty, szpinak, olej rzepakowy, koper, sól, zioła) 200g	7,9	kieszonki drobiowe duszone w sosie koperkowym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, odtłuszczony ser żółty, szpinak, olej rzepakowy, koper, sól, zioła) 200g	7,9	kieszonki drobiowe duszone w sosie koperkowym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, odtłuszczony ser żółty, szpinak, olej rzepakowy, koper, sól, zioła) 200g	7,9
kasza bulgur 150g	1	kasza bulgur 150g	1	kasza bulgur 150g	1	kasza bulgur 150g	1	kasza bulgur 150g	1
tarta marchewka 50g z jabłkiem 50g, z sokiem z cytryny z natką pietruszki, olej rzepakowy 120g		tarta marchewka 50g z jabłkiem 50g, z sokiem z cytryny z natką pietruszki, olej rzepakowy 120g		tarta marchewka 50g z jabłkiem 50g, z sokiem z cytryny z natką pietruszki, olej rzepakowy 120g		tarta marchewka 50g z jabłkiem 50g, z sokiem z cytryny z natką pietruszki, olej rzepakowy 120g		tarta marchewka 50g z jabłkiem 50g z natką pietruszki, olej rzepakowy 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
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
ogórek zielony 30g		pastą z pieczonej dynii i marchewki 30g		ogórek zielony 30g		pastą z pieczonej dynii i marchewki 30g		pastą z pieczonej dynii i marchewki 30g	
roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g	
sałatka ryżowa (ryż biały 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na twardo 60g, ogórkiem kiszonym 50g i natką pietruszki na lekkim sosie insurtnum (insurtnaturalny 50g) 250g	3,4,7	sałatka ryżowa (ryż biały 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na twardo 60g, ogórkiem kiszonym 50g i natką pietruszki na lekkim sosie insurtnum (insurtnaturalny 50g) 250g	3,4,7	sałatka ryżowa (ryż brązowy 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na twardo 60g, ogórkiem kiszonym 50g i natką pietruszki na lekkim sosie insurtnum (insurtnaturalny 50g) 250g	3,4,7	sałatka ryżowa (ryż biały 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na twardo 60g, ogórkiem kiszonym 50g i natką pietruszki na lekkim sosie insurtnum (insurtnaturalny 50g) 250g	3,4,7	sałatka ryżowa (ryż biały 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na twardo 60g, ogórkiem kiszonym 50g i natką pietruszki na lekkim sosie insurtnum (insurtnaturalny 50g) 250g	3,4,7
mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7
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
tłuszcz 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
sól	2930,6		3840,5		3100,7		2228,8		4055,1

PIĄTEK 31.01.2025

JADŁOSPIS Bukowiec



PODSTAWOWA	AMBIENTY	LATWOSTRAWNA	AMBIENTY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSYWAJĄCYCH WĘGŁODANÓW	AMBIENTY	BOGATOBIALKOWA	AMBIENTY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUŻAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁADKOWEGO	AMBIENTY
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
masto extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g
pomidor	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g
ogórek konserwowy	30g	burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną	30g	ogórek konserwowy	30g	burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną	30g	burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną	30g
sałata zielona	10g	sałata zielona	10g	sałata zielona	10g	sałata zielona	10g	sałata zielona	10g
szynka drobiowa kanapkowa	60g	szynka drobiowa kanapkowa	60g	szynka drobiowa kanapkowa	60g	szynka drobiowa kanapkowa	60g	szynka drobiowa kanapkowa	60g
jaja na twardo	100g	3 jaja na miękko	100g	3 jaja na twardo	100g	3 jaja na miękko	100g	3 jaja na miękko	100g
jabtko	150g	jabtko	150g	jabtko	150g	jabtko	150g	jabtko	150g
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, ziemnaki, marchew, pietruszka)	300g
trybowane udko kurczaka duszone w łagodnym sosie porowym (mięso z kurczaka 100g, liście szpinaku, mąka pszenna, por, sól, pieprz, olej rzepakowy)	200g	1 trybowane udko kurczaka duszone w łagodnym sosie porowym (mięso z kurczaka 100g, liście szpinaku, mąka pszenna, por, sól, pieprz, olej rzepakowy)	200g	1 trybowane udko kurczaka duszone w łagodnym sosie porowym (mięso z kurczaka 100g, liście szpinaku, mąka pszenna, por, sól, pieprz, olej rzepakowy)	200g	1 trybowane udko kurczaka duszone w łagodnym sosie porowym (mięso z kurczaka 100g, liście szpinaku, mąka pszenna, por, sól, pieprz, olej rzepakowy)	200g	1 trybowane udko kurczaka duszone w sosie własnym (mięso z kurczaka 100g, liście szpinaku, mąka pszenna, sól, pieprz, olej rzepakowy)	200g
puree z ziemniaka i selera	200g	9 puree z ziemniaka i selera	200g	9 ziemniak z wody	200g	9 puree z ziemniaka i selera	200g	9 puree z ziemniaka i selera	200g
mizeria na jogurcie (ogórek 100g, jogurt naturalny 20g)	120g	7 mizeria na jogurcie (ogórek 100g, jogurt naturalny 20g)	120g	7 mizeria na jogurcie (ogórek 100g, jogurt naturalny 20g)	120g	7 mizeria na jogurcie (ogórek 100g, jogurt naturalny 20g)	120g	7 mizeria na jogurcie (ogórek 100g, jogurt naturalny 20g)	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
masto extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g
pomidor	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g
ogórek zielony z czarnuszką zmieloną	30g	30g	30g	30g	30g	30g	30g	30g	30g
roszponka	10g	roszponka	10g	roszponka	10g	roszponka	10g	roszponka	10g
mozzarella plastry	60g	7 mozzarella plastry	60g	7 mozzarella plastry	60g	7 mozzarella plastry	60g	7 mozzarella plastry	60g
kurczak (gotowany) w galarecie	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g
kefir	150g	7 kefir	150g	7 kefir	150g	7 kefir	150g	7 kefir	150g
energia (kcal)	1998	1998	1998	1989	2041	1961	1961	1961	1961
białko (g)	99,1	99,3	99,3	91,7	108,2	97,9	97,9	97,9	97,9
tłuszcz ogółem (g)	68,5	69,1	69,1	67,4	69,3	67,5	67,5	67,5	67,5
kwas tłuszczowy nasycone (g)	25,7	25,6	25,6	23,8	24,7	23,9	23,9	23,9	23,9
węglowodany ogółem (g)	259	263,5	263,5	267,2	258,8	260,5	260,5	260,5	260,5
mono i disacharydy (g)	10	12,1	12,1	12,8	10,8	7,1	7,1	7,1	7,1
błonnik (g)	23,4	25,4	25,4	35,8	25,1	29,8	29,8	29,8	29,8
sód	2431,9	2207,3	2207,3	2683,9	1825,4	2662,7	2662,7	2662,7	2662,7