

Wykaz alergenów w posiłkach
Lista alergenów udostępniona zgodnie z rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady Nr 1169/2011 w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności.
SUBSTANCJE LUB PRODUKTY POWODUJĄCE ALERGIE LUB REAKCJE NIETOLERANCJI



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

SRODA 1.01.2025		JADŁOSPIS Bukowiec				MAGAZYN			
PODSTAWOWA	MIKROBIOLOGIA	LATWOSTRAWNA	MIKROBIOLOGIA	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	MIKROBIOLOGIA	BOGATOBIAŁKOWA	MIKROBIOLOGIA	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUŻAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	MIKROBIOLOGIA
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 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		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	
4		4		4		4		4	
zupa ogórkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ogórek kiszony 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota) 300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota) 300g	9	zupa ogórkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ogórek kiszony 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota) 300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota) 300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota) 300g	9
pierogi staropolskie (mąka pszenna, kasza jęczmienna 28%, woda, grzyby leśne 8% (borowik szlachetny, podgrzybek brunatny, maślak 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 250g) 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 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 50g, twaróg 50g) 250g	1.3.7
cebula, olej rzepakowy, sól, przyprawy, suszone warzywa 150g	7	kefir 150g	7	kefir 150g	7	kefir 150g	7	kefir 150g	7
surówka z buraków i jabłka (burak 50g, jabłko 50g, olej rzepakowy, nać niestruski sól nierz) 120g		surówka z buraków i jabłka (burak 50g, jabłko 50g, olej rzepakowy, nać niestruski sól nierz) 120g		kefir 120g		surówka z buraków i jabłka (burak 50g, jabłko 50g, olej rzepakowy, nać niestruski sól nierz) 120g		surówka z buraków i jabłka (burak 50g, jabłko 50g, olej rzepakowy, nać niestruski sól nierz) 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 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		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, ziota) 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, ziota) 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, ziota) 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, ziota) 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, ziota) 100g	7
7M 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	
białko (g)		104,3		104,3		107,4		116	
tłuszcze ogółem (g)		96,9		97,5		90,8		92,9	
kwasny tłuszczowe nasycone (g)		36,5		36,4		29		32,3	
węglowodany ogółem (g)		255,3		255,9		270,2		255,3	
białko i disacharydy (g)		57,5		58,5		51,1		57,2	
fibryna (g)		18,5		18,3		35,7		21	
sól		3001		3906,1		3790,8		2622	
								4062,6	

CZWARTEK 2.01.2025

JADŁOSPIS Bukowiec

Lokalizacja

PODSTAWOWA	MIĘSIĘCZNY	LATWOSTRAWNA	MIĘSIĘCZNY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWIAJALNYCH WĘGŁODANÓW	MIĘSIĘCZNY	BOGATOBIAŁKOWA	MIĘSIĘCZNY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	MIĘSIĘCZNY		
herbata czarna pieczywo pszenno-żytnie masło extra pomidor papryka żółta kietki słonecznika serek kanapkowy z ziołami szynka wieprzowa konserwowa	250ml 100g 10g 60g 30g 10g 100g 60g	herbata czarna 1 pieczywo pszenne 7 masło extra pomidor 30g pasta z buraka z zieloną pietruszką 10g kietki słonecznika 7 serek kanapkowy z ziołami 100g szynka wieprzowa parzona 60g	250ml 100g 10g 60g 30g 10g 100g 60g	1 1 1 1 1 1 1 1	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g masło extra 10g pomidor 60g papryka żółta 30g kietki słonecznika 10g serek kanapkowy z ziołami 100g szynka wieprzowa konserwowa 60g	1 1 1 1 1 1 1 1	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 120g masło extra 10g pomidor 60g pasta z buraka z zieloną pietruszką 30g kietki słonecznika 10g serek kanapkowy z ziołami 100g szynka wieprzowa konserwowa 60g	1 1 1 1 1 1 1 1	herbata czarna 250ml pieczywo graham 120g masło extra 10g pomidor 60g pasta z buraka z zieloną pietruszką 30g kietki słonecznika 10g serek kanapkowy z ziołami 100g szynka wieprzowa parzona 60g	1 1 1 1 1 1 1 1	
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	1.3.9	zupa zacierkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, ziemniaki 100g, jaja, mąka pszenna)	300g	1.3.9
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	9
ziemniaki	200g		ziemniaki	200g		ziemniaki	200g		ziemniaki	200g	
marchew z groszkiem	120g		marchewka z wody	120g		marchewka z wody	120g		marchewka z wody	120g	
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
herbata czarna pieczywo pszenno-żytnie masło extra pomidor ogórek zielony roszponka szynka drobiowa gotowana naleśnik na parze z twarogiem i dżemem (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy, twaróg półtłusty 50g, dżem 30g)	250ml 100g 10g 60g 30g 10g 60g 150g	1 7 7 7 1.3.7	herbata czarna 1 pieczywo pszenne 7 masło extra 10g pomidor 60g pasta z marchewki z pietruszką 30g roszponka 10g szynka drobiowa gotowana 60g naleśnik na parze z twarogiem i dżemem (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy, twaróg półtłusty 50g, dżem bez pestek 30g)	100g 10g 60g 30g 10g 60g 150g	1 7 7 7 1.3.7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g masło extra 10g pomidor 60g ogórek zielony 30g roszponka 10g szynka drobiowa gotowana 60g naleśnik na parze z twarogiem i dżemem (mąka pszenna razowa 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy, twaróg półtłusty 50g, dżem b/c 30g)	1 1 1 1 1 1 1 1.3.7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g pasta z marchewki z pietruszką 30g roszponka 10g szynka drobiowa gotowana 60g naleśnik na parze z twarogiem i dżemem (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy, twaróg półtłusty 50g, dżem 30g)	1 1 1 1 1 1 1 1.3.7	herbata czarna 250ml pieczywo graham 120g masło extra 10g pomidor 60g pasta z marchewki z pietruszką 30g roszponka 10g szynka drobiowa gotowana 60g naleśnik na parze z twarogiem i dżemem (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy, twaróg półtłusty 50g, dżem bez pestek 30g)	1 1 1 1 1 1 1 1.3.7
serek homogenizowany naturalny	130g	7	serek homogenizowany naturalny	130g	7	serek homogenizowany naturalny	130g	7	serek homogenizowany naturalny	130g	7
energia (kcal)	2 149		2 133		2 239		2 246		2 183		
białko (g)	111,6		111,6		111,9		118,7		114,7		
tłuszcz ogółem (g)	65,7		66,3		70,5		68,7		67,6		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	21,2		21,1		21,6		21,7		21,3		
węglowodany ogółem (g)	285,5		286,1		311,5		297,2		298		
mono i disacharydy (g)	54		55		48,3		54,4		55,9		
błonnik (g)	26,1		25,9		43,9		29,3		37,8		
sód	1369,5		2274,6		1888,2		799,7		2453,7		

...

PIĄTEK 3.01.2025		JADŁOSPIS Bukowiec				określenie			
PODSTAWOWA	ALBEMBY	LATWOSTRAWNA	ALBEMBY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALBEMBY	BOGATOBIAŁKOWA	ALBEMBY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALBEMBY
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 120g	1
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
papryka żółta 30g		marchew w plasterkach gotowana 30g		papryka żółta 30g		marchew w plasterkach gotowana 30g		marchew w plasterkach gotowana 30g	
miks sałat (sałata strzypiasta, rozszponka, czerwone radicchio) 10g		miks sałat (sałata strzypiasta, rozszponka, czerwone radicchio) 10g		miks sałat (sałata strzypiasta, rozszponka, czerwone radicchio) 10g		miks sałat (sałata strzypiasta, rozszponka, czerwone radicchio) 10g		miks sałat (sałata strzypiasta, rozszponka, czerwone radicchio) 10g	
mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7
pasztet drobiowy 60g		pasztet drobiowy 60g		pasztet drobiowy 60g		pasztet drobiowy 60g		pasztet drobiowy 60g	
				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) 200g	1,3,4,7	parowany mintaj w cieście naleśnikowym z sosem warzywnym (mintaj 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 200g	1,3,4,7	parowany mintaj w cieście naleśnikowym z sosem warzywnym (mintaj 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 200g	1,3,4,7	parowany mintaj w cieście naleśnikowym z sosem warzywnym (mintaj 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 200g	1,3,4,7	parowany mintaj w cieście naleśnikowym z sosem warzywnym (mintaj 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 200g	1,3,4,7
16g, cukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, mąka pszenna, olej rzeźnawny natka pietruszki sól 200g		16g, cukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, mąka pszenna, olej rzeźnawny natka pietruszki sól 200g		16g, cukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, mąka pszenna, olej rzeźnawny natka pietruszki sól 200g		16g, cukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, mąka pszenna, olej rzeźnawny natka pietruszki sól 200g		16g, cukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, mąka pszenna, olej rzeźnawny natka pietruszki sól 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		sałatka (sałata zielona, marchew, 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
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
ogórek zielony 30g		pastą z pieczonej dyni (dynia, ziola, pieprz, olej rzepakowy) 30g		ogórek zielony 30g		pastą z pieczonej dyni (dynia, ziola, pieprz, olej rzepakowy) 30g		pastą 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	
tłuszcz ogółem (g) 67,8		69,3		68,2		69		69,6	
kwas 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	
sól 1907,3		2814,8		2423,8		1472,4		2993,9	

SOBOTA 4.01.2025

JADŁOSPIS Bukowiec

LOGARITM

PODSTAWOWA	MIAROWANIE	LATWOŚCIANA	MIAROWANIE	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	MIAROWANIE	BOGATOBIAŁKOWA	MIAROWANIE	LATWOŚCIANA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUŻAJĄCYCH WYD. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	MIAROWANIE		
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, suszone pomidory, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,)	350g	9
surówka z selera i jabłka (ziola, olej rzepakowy, pieprz)	120g	9	seler duszony z jabłkiem (olej rzepakowy, ziola, pieprz)	120g	9	surówka z selera i jabłka (ziola, olej rzepakowy, pieprz)	120g	9	seler duszony (olej rzepakowy, ziola, 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		pasta z pieczonego buraka (burak, pietruszka nać, olej rzepakowy, sól)	30g		ogórek zielony	30g		pasta 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		
tłuszcze ogółem (g)	50,2		53,5		59		57,7		55,1		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	18		18,1		18,8		19		18,2		
węglowodany ogółem (g)	310,1		313,2		325,1		310,4		328,3		
mono i disacharydy (g)	58,9		56,2		56,8		57,9		56,3		
błonnik (g)	35,1		35,1		53,8		39,2		49,9		
sód	2033,9		2978,3		2229,2		1310		3198,8		

...

NIEDZIELA 5.01.2025		JADŁOSPIS Bukowiec										1000kcal		
PODSTAWOWA	MIĘSIĘCZNA	LATWOSTRAWNA	MIĘSIĘCZNA	Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	MIĘSIĘCZNA	BOGATOBIALKOWA	MIĘSIĘCZNA	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUŻAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	MIĘSIĘCZNA	MIĘSIĘCZNA	MIĘSIĘCZNA			
inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto)	200ml	1,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto)	200ml	1,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto)	200ml	1,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto)	200ml	1,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto)	200ml	1,7
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
posta jajeczna na majonezie (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, nać, sól, pieprz)	100g	3	posta jajeczna na majonezie (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, nać, sól, pieprz)	100g	3	posta jajeczna na majonezie (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, nać, sól, pieprz)	100g	3	posta jajeczna na majonezie (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, nać, sól, pieprz)	100g	3	posta jajeczna na majonezie (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, nać, sól, pieprz)	100g	3
połudwica drobiowa	60g		połudwica drobiowa	60g		połudwica drobiowa	60g		połudwica drobiowa	60g		połudwica drobiowa	60g	
ciasto drożdżowe	100g	1,3,7	ciasto drożdżowe	100g	1,3,7	ciasto drożdżowe b/c	100g	1,3,7	ciasto drożdżowe	150g	1,3,7	ciasto drożdżowe	100g	1,3,7
rosół (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	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	9,1	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g	300g	9,1
pieczone udko z kurczaka (kurczak udko 120g, pietruszka nać, olej rzepakowy, ziota)	150g	9	duszone udko z kurczaka (kurczak udko 120g, pietruszka nać, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, ziota)	150g	9	pieczone udko z kurczaka (kurczak udko 120g, pietruszka nać, olej rzepakowy, ziota)	150g	9	duszone udko z kurczaka (kurczak udko 120g, pietruszka nać, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, ziota)	150g	9	warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, ziota)	150g	9
ziemniaki z koperkiem	200g		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	7	mizeria na jogurcie (ogórek zielony, jogurt naturalny, sól, pieprz)	120g	7	kalafior z wody	120g	7	kalafior z wody	120g	7
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
posta rybna (szprot w pomidorach)	60g	4	posta rybna (szprot w sosie własnym)	60g	4	posta rybna (szprot w pomidorach)	60g	4	posta rybna (szprot w pomidorach)	60g	4	posta 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	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	jogurt pitny naturalny	150ml	7
energia (kcal)	2 136		2 106		2 219		2 217		2 192			2 192		
białko (g)	99,6		99,2		98,4		104,5		103,8			103,8		
tluszcze ogółem (g)	61		60,5		64,4		62,1		61,3			61,3		
kwasny tłuszczowe nasycone (g)	25,1		24,8		25,5		25,5		24,1			24,1		
węglowodany ogółem (g)	312,4		312,5		340,1		325,8		332,9			332,9		
mono i disacharydy (g)	58,7		57,9		54,6		59,5		56,5			56,5		
błonnik (g)	32,1		31,8		47		33,2		43,8			43,8		
sól	2625,8		3411,5		3780,6		2747,8		3633,1			3633,1		

PONIEDZIALEK 6.01.2025

JADŁOSPIS Bukowiec

PODSTAWOWA	MIKSTURA	MIKSTURA	MIKSTURA	MIKSTURA	MIKSTURA	MIKSTURA	MIKSTURA	MIKSTURA	MIKSTURA
LATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGŁODANÓW		BOGATOBIALKOWA		LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO			
herbata czarna 250ml	1	herbata czarna 250ml	1	herbata czarna 250ml	1	herbata czarna 250ml	1	herbata czarna 250ml	1
pieczywo pszenno-żytnie 100g	7	pieczywo pszenne 100g	7	pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g	7	pieczywo pszenno-żytnie 100g	7	pieczywo graham 120g	7
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
papryka zielona 30g		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	
25				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
dużona 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	dużona 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	dużona 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	dużona 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	dużona 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	1	herbata czarna 250ml	1	herbata czarna 250ml	1	herbata czarna 250ml	1	herbata czarna 250ml	1
pieczywo pszenno-żytnie 100g	7	pieczywo pszenne 100g	7	pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g	7	pieczywo pszenno-żytnie 100g	7	pieczywo graham 120g	7
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
ogórek zielony 30g		pastą z 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 60g	7	twaróg plastry 80g	7	twaróg plastry 60g	7	twaróg plastry 80g	7	twaróg plastry 60g	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				
tłuszcz ogółem (g)	58,6	59,2	64,4	63,1	60,5				
kwas tłuszczowy 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				
sól	2591,8	3496,9	2759,7	1840,4	3676				

WTOREK 7.01.2025

JADŁOSPIS Bukowiec

PODSTAWOWA	ALIMEN- TY	LATWOSTRAWNA	ALIMEN- TY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁODANÓW	ALIMEN- TY	BOGATOBIAŁKOWA	ALIMEN- TY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALIMEN- TY
herbata czarna pieczywo pszenno-żytnie masło extra papryka czerwona oliwki czarne półtówki sałata zielona serek wiejski z ziołami szynka wieprzowa kanapkowa	250ml 100g 10g 60g 30g 10g 80g 60g	herbata czarna pieczywo pszenne masło extra pomidor oliwki czarne półtówki sałata zielona serek wiejski z ziołami szynka wieprzowa kanapkowa	250ml 100g 10g 60g 30g 10g 80g 60g	herbata czarna pieczywo pszenno-żytnie razowe masło extra papryka czerwona oliwki czarne półtówki sałata zielona serek wiejski z ziołami szynka wieprzowa kanapkowa	250ml 120g 10g 60g 30g 10g 80g 60g	herbata czarna pieczywo pszenno-żytnie masło extra pomidor oliwki czarne półtówki sałata zielona serek wiejski z ziołami szynka wieprzowa kanapkowa	250ml 100g 10g 60g 30g 10g 80g 60g	herbata czarna pieczywo graham masło extra pomidor burak pieczony plastry sałata zielona serek wiejski z ziołami szynka wieprzowa kanapkowa	250ml 120g 10g 60g 30g 10g 80g 60g
				jabłko	150g	jabłko	150g		
krem brokułowo-ziemniaczany (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, brokuł 50g, pietruszka, marchew, ziemniaki 100g, nać)	300g	krem brokułowo-ziemniaczany (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, brokuł 50g, pietruszka, marchew, ziemniaki 100g, nać)	300g	krem brokułowo-ziemniaczany (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, brokuł 50g, pietruszka, marchew, ziemniaki 100g, nać)	300g	krem brokułowo-ziemniaczany (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, brokuł 50g, pietruszka, marchew, ziemniaki 100g, nać)	300g	krem brokułowo-ziemniaczany (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, brokuł 50g, pietruszka, marchew, ziemniaki 100g, nać)	300g
gulasz wieprzowy duszony w sosie ziołowym (topatka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła)	200g	gulasz wieprzowy duszony w sosie ziołowym (topatka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła)	200g	gulasz wieprzowy duszony w sosie ziołowym (topatka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła)	200g	gulasz wieprzowy duszony w sosie ziołowym (topatka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła)	200g	gulasz wieprzowy duszony w sosie ziołowym (topatka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła)	200g
kasza jęczmienna	150g	kasza jęczmienna	150g	kasza jęczmienna	150g	kasza jęczmienna	150g	kasza jęczmienna	150g
kapusta kiszona (70g) z marchewką (50g) i olejem rzepakowym	120g	marchew tarta z olejem rzepakowym	120g	kapusta kiszona (70g) z marchewką (50g) i olejem rzepakowym	120g	marchew tarta z olejem rzepakowym	120g	marchew tarta z olejem rzepakowym	120g
herbata owocowa	250ml	herbata owocowa	250ml	herbata owocowa	250ml	herbata owocowa	250ml	herbata owocowa	250ml
herbata czarna pieczywo pszenno-żytnie masło extra pomidor ogórek zielony roszponka sałatka makaronowa (makaron pszenny razowy 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na twardo 60g, brokułem 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g)	250ml 100g 10g 60g 30g 10g 250g	herbata czarna pieczywo pszenne masło extra pomidor pasta z pieczonej dynii i marchewki roszponka sałatka makaronowa (makaron pszenny 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na miękko 60g, brokułem 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g)	250ml 100g 10g 60g 30g 10g 250g	herbata czarna pieczywo pszenno-żytnie razowe masło extra pomidor ogórek zielony roszponka sałatka makaronowa (makaron pszenny razowy 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na twardo 60g, brokułem 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g)	250ml 120g 10g 60g 30g 10g 250g	herbata czarna pieczywo pszenno-żytnie masło extra pomidor pasta z pieczonej dynii i marchewki roszponka sałatka makaronowa (makaron pszenny razowy 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na twardo 60g, brokułem 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g)	250ml 100g 10g 60g 30g 10g 250g	herbata czarna pieczywo graham masło extra pomidor pasta z pieczonej dynii i marchewki roszponka sałatka makaronowa (makaron pszenny 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na miękko 60g, brokułem 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g)	250ml 120g 10g 60g 30g 10g 250g
mozzarella plastry jogurt naturalny	60g 150ml	mozzarella plastry jogurt naturalny	60g 150ml	mozzarella plastry jogurt naturalny	60g 150ml	mozzarella plastry jogurt naturalny	60g 150ml	mozzarella plastry jogurt naturalny	60g 150ml
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
sód	2930,6		3840,5		3100,7		2228,8		4055,1

ŚRODA 8.01.2025			JADŁOSPIS Bukowiec			określenie			
PODSTAWOWA	MIKROBIOTA	LATWOSTRAWNA	MIKROBIOTA	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGŁODANÓW	MIKROBIOTA	BOGATOBIAŁKOWA	MIKROBIOTA	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	MIKROBIOTA
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 odtłuszczony 10g, koper, sól, pieprz) 100g	3	pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, koper, sól, pieprz) 100g	3	pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, koper, sól, pieprz) 100g	3	pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, koper, sól, pieprz) 100g	3	pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 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	
26				mandarynka 100g		mandarynka 100g			
zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota) 300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota) 300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota) 300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota) 300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota) 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 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
mizeria na jogurcie naturalnym (ogórek zielony 100g, jogurt naturalny 50g, sól, pieprz, ziota) 150g	7	mizeria na jogurcie naturalnym (ogórek zielony 100g, jogurt naturalny 50g, sól, pieprz, ziota) 150g	7	mizeria na jogurcie naturalnym (ogórek zielony 100g, jogurt naturalny 50g, sól, pieprz, ziota) 150g	7	mizeria na jogurcie naturalnym (ogórek zielony 100g, jogurt naturalny 50g, sól, pieprz, ziota) 150g	7	mizeria na jogurcie naturalnym (ogórek zielony 100g, jogurt naturalny 50g, sól, pieprz, ziota) 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 odtłuszczony 60g	7	ser żółty 60g	7	ser żółty 60g	7	ser żółty odtłuszczony 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		2 389		2 391		2 342	
białko (g)		134,1		136,9		143,5		137,2	
tłuszcze ogółem (g)		65,8		71,9		70,9		67,8	
kwasy tłuszczowe nasycone (g)		26,7		27,4		28		26,8	
węglowodany ogółem (g)		315,9		327,1		312,8		328,4	
mono i disacharydy (g)		58,9		58,1		44,2		50,8	
błonnik (g)		34,9		51,9		37,4		46,6	
sód		2500,1		3053,2		1965,2		3584,3	

PODSTAWOWA	ALIMEN- TUM	LATWOSTRAWNA	ALIMEN- TUM	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁODANÓW	ALIMEN- TUM	BOGATOBIAŁKOWA	ALIMEN- TUM	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALIMEN- TUM
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 masto extra	10g	7 masto extra	10g	7 masto extra	10g	7 masto extra	10g
pomidor	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g	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
pasta z białej fasoli z pietruszką zieloną, olej rzepakowy, nać pietruszki	80g	9 pasztet sojowy	60g	9 pasta z białej fasoli z pietruszką zieloną, olej rzepakowy, nać pietruszki	80g	9 pasztet sojowy	60g	9 pasztet sojowy	60g

#				gruszka	150g	gruszka	150g		
	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 biały 100g, sól, pieprz, ziola)	300g	9
	kotlet pożarski smażony bez tłuszczu (piesz z kurczaka 120g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola)	200g	1	1,9 kotlet pożarski smażony bez tłuszczu (piesz z kurczaka 120g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola)	200g	1	1,9 kotlet pożarski smażony bez tłuszczu (piesz z kurczaka 120g, 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	
	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 czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	1 pieczywo pszenne	100g	1	1 pieczywo pszenno-żytnie	100g	1
	masto extra	10g	7	7 masto extra	10g	7	7 masto extra	10g	7
	pomidor	60g		60g	60g		60g	60g	
	papryka zielona	30g		30g	30g		30g	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	zapekany 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	1,3,7 zapekany 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 odtuszczone 10g, słodka papryka)	150g	1,3,7	1,3,7 zapekany 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 odtuszczone 10g, słodka papryka)	150g	1,3,7
	serek kanapkowy ziółowy	60g	7	7 serek kanapkowy ziółowy	60g	7	7 serek kanapkowy ziółowy	60g	7

PN	jogurt naturalny	150g	7	7 jogurt naturalny	150g	7	7 jogurt naturalny	150g	7
	energia (kcal)	2137		2118		2218		2236	
	białko (g)	100,2		100,2		101,2		107,5	
	tłuszcz ogółem (g)	53,4		54		59,8		58,6	
	kwasy tłuszczowe nasycone (g)	18,5		18,3		19,1		19,3	
	węglowodany ogółem (g)	320,1		320,7		341		327,3	
	mono i disacharydy (g)	56,7		57,8		49,6		55,4	
	błonnik (g)	28,1		27,8		47,6		31,5	
	sód	1831,7		2873,6		2138,9		926,5	
								3024,9	

PIĄTEK 10.01.2025											
PODSTAWOWA		LATWOSTRAWNA		JADŁOSPIS Bukowiec		BOGATOBIAŁKOWA		LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUŻAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	
ENERGIA	ALBU	ENERGIA	ALBU	ENERGIA	ALBU	ENERGIA	ALBU	ENERGIA	ALBU	ENERGIA	ALBU
herbata czarna	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	1
masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7	7
pomidor	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g
papryka żółta	30g	marchewka baby z wody	30g	papryka żółta	30g	marchewka baby z wody	30g	marchewka baby z wody	30g	30g	30g
sałata zielona	10g	sałata zielona	10g	sałata zielona	10g	sałata zielona	10g	sałata zielona	10g	10g	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	7
połudwica drobiowa	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g
z				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	9 jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9 jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9 jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9 jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9	9
dorsz pieczony z sosem warzywnym (dorsz 100g, cukinia 30g, marchew 20g, tymianek, oregano, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy)	150g	4,9 dorsz pieczony z sosem warzywnym (dorsz 100g, cukinia 30g, marchew 20g, tymianek, oregano, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy)	150g	4,9 dorsz pieczony z sosem warzywnym (dorsz 100g, cukinia 30g, marchew 20g, tymianek, oregano, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy)	150g	4,9 dorsz pieczony z sosem warzywnym (dorsz 100g, cukinia 30g, marchew 20g, tymianek, oregano, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy)	150g	4,9 dorsz pieczony z sosem warzywnym (dorsz 100g, cukinia 30g, marchew 20g, tymianek, oregano, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy)	150g	4,9	4,9
ziemniak młody z wody	200g	200g	200g	200g	200g	200g	200g	200g	200g	200g	200g
surówka z kapusty pekińskiej, olej rzepakowy, ziola	120g	120g	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 owocowa	250ml
herbata czarna	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	1
masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7	7
pomidor	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g
ogórek zielony	30g	pasta z cukinii z kolendrą	30g	ogórek zielony	30g	pasta z cukinii z kolendrą	30g	pasta z cukinii z kolendrą	30g	30g	30g
sałata zielona	10g	sałata zielona	10g	sałata zielona	10g	sałata zielona	10g	sałata zielona	10g	10g	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	7
frankfurterka z wody	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g
kefir	150g	7 kefir	150g	7 kefir	150g	7 kefir	150g	7 kefir	150g	7	7
energia (kcal)	2196	2180	2210	2216	2225						
białko (g)	97,2	97,2	94,4	100,5	100,3						
tłuszcz 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						
fibonnik (g)	30,8	30,6	45,3	30,8	41,5						
sód	2296	3201,1	3392,8	2473,5	3358,9						

SOBOTA 11.01.2025 JADŁOSPIS Bukowiec



PODSTAWOWA		ALBEM	LATWOSTRAWNA	ALBEM	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALBEM	BOGATOBIAŁKOWA	ALBEM	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUŻAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALBEM	
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	
czarne oliwki potówki	30g		czarne oliwki potówki	30g		czarne oliwki potówki	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
pastą z sera sałatkowego	60g	7	pastą z sera sałatkowego	60g	7	pastą z sera sałatkowego	60g	7	pastą 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, masło, 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, masło, 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, masło, 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, masło, 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
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		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)	2196		2180		2210	2216		2225			
białko (g)	97,2		97,2		94,4	100,5		100,3			
tłuszcze ogółem (g)	57		57,6		58,9	57,7		58,9			
kwasy tłuszczowe nasycone (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	MIĘSIĘCZNY	LATWOSTRAWNA	MIĘSIĘCZNY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWIAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	MIĘSIĘCZNY	BOGATOBIAŁKOWA	MIĘSIĘCZNY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUŻAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	MIĘSIĘCZNY		
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 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), 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, ziola)	120g		ogórek kiszony bez skórki	120g		kapusta biała gotowana (sól, pieprz, ziola)	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		
tłuszcze ogółem (g)	62,4		62,9		64,3		64,3		64,2		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	24,6		24,5		24,6		24,8		24,7		
węglowodany ogółem (g)	276		275,5		291		277,3		287,3		
mono i disacharydy (g)	56,9		47,2		51,7		57,4		58,7		
błonnik (g)	26,2		25,6		40,8		26,7		37,4		
sód	1166,8		2074,3		2263,6		1368		2253,4		

PONIEDZIAŁEK 13.01.2025

JADŁOSPIS Bukowiec



PODSTAWOWA	AMPERY	LATWOSTRAWNA	AMPERY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	AMPERY	BOGATOBIAŁKOWA	AMPERY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	AMPERY
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	7 pomidor	60g	7 pomidor	60g	7 pomidor	60g	7 pomidor	60g
ogórek zielony	30g	7 oliwki czarne półówki	30g	7 ogórek zielony	30g	7 oliwki czarne półówki	30g	7 oliwki czarne półówki	30g
sałata zielona	10g	7 sałata zielona	10g	7 sałata zielona	10g	7 sałata zielona	10g	7 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
kiełbasa krakowska	60g	7 kiełbasa krakowska	60g	7 kiełbasa krakowska	60g	7 kiełbasa krakowska	60g	7 kiełbasa krakowska	60g
25				sok pomidorowy	200ml	sok pomidorowy	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
pierogi z truskawkami gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, truskawki 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 z truskawkami gotowane (mąka pszenna razowa 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, truskawki 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 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 50g, twaróg 50g)	250g
śmietana 18%	150g	7 jogurt	150g	7 jogurt	150g	7 jogurt	150g	7 jogurt	150g
surówka z marchwii	100g	7 surówka z marchwii	100g	7 surówka z marchwii	100g	7 surówka z marchwii	100g	7 surówka z marchwii	100g
herbata owocowa	250ml	7 herbata owocowa	250ml	7 herbata owocowa	250ml	7 herbata owocowa	250ml	7 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
pomidor	60g	7 pomidor	60g	7 pomidor	60g	7 pomidor	60g	7 pomidor	60g
papryka żółta	30g	7 pasta z cukinii z tymiankiem	30g	7 papryka żółta	30g	7 pasta z cukinii z tymiankiem	30g	7 pasta z cukinii z tymiankiem	30g
sałata zielona	10g	7 sałata zielona	10g	7 sałata zielona	10g	7 sałata zielona	10g	7 sałata zielona	10g
parówka drobiowa z wody	60g	7 parówka drobiowa z wody	60g	7 parówka drobiowa z wody	60g	7 parówka drobiowa z wody	60g	7 parówka drobiowa z wody	60g
twaróg półtłusty plastry	60g	7 twaróg półtłusty plastry	60g	7 twaróg półtłusty plastry	60g	7 twaróg półtłusty plastry	60g	7 twaróg półtłusty plastry	60g
kefir	200g	7 kefir	200g	7 kefir	200g	7 kefir	200g	7 kefir	200g
energia (kcal)	2 091	2 005	1 944	2 051	2 020				
białko (g)	93,2	93	94,8	120,9	91				
tłuszcz ogółem (g)	69,7	70,1	75,5	74,2	71,5				
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	34,9	34,7	35,5	35,7	35				
węglowodany ogółem (g)	280,9	281,8	293,4	279,3	292,3				
mono i disacharydy (g)	59,9	55,9	55,7	59,5	53,8				
błonnik (g)	27,4	26,6	43,7	29,6	38,5				
sód	2828,5	3756,5	2 996,30	2100,8	3915,1				

WTOREK 14.01.2025

JADŁOSPIS Bukowiec



PODSTAWOWA	MIKROBIOLOGIA	LATWOSTRAWNA	MIKROBIOLOGIA	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	MIKROBIOLOGIA	BOGATOBIALKOWA	MIKROBIOLOGIA	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻŁĄDKOWEGO	MIKROBIOLOGIA
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	
paszтет drobiowy 60g		paszтет drobiowy 60g		paszтет drobiowy 60g		paszтет drobiowy 60g		paszтет 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
26				jabłko 150g		jabłko 150g			
krem z zielonych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, brokuł 100g, ziemniaki 50g, seler, nać) 300g	9	krem z zielonych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, brokuł 100g, ziemniaki 50g, seler, nać) 300g	9	krem z zielonych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, brokuł 100g, ziemniaki 50g, seler, nać) 300g	9	krem z zielonych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, brokuł 100g, ziemniaki 50g, seler, nać) 300g	9	krem z zielonych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, brokuł 100g, ziemniaki 50g, seler, nać) 300g	9
gulasz duszony w sosie warzywnym (karkówka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew, kalafior, rozmaryn, mąka ziemniaczana) 150g	9	gulasz duszony w sosie warzywnym (karkówka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew, kalafior, rozmaryn, mąka ziemniaczana) 150g	9	gulasz duszony w sosie warzywnym (karkówka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew, kalafior, rozmaryn, mąka ziemniaczana) 150g	9	gulasz duszony w sosie warzywnym (karkówka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew, kalafior, rozmaryn, mąka ziemniaczana) 150g	9	gulasz duszony w sosie warzywnym (karkówka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew, kalafior, rozmaryn, mąka ziemniaczana) 150g	9
kasza jęczmienna 150g	1	kasza jęczmienna 150g	1	kasza jęczmienna 150g	1	kasza jęczmienna 150g	1	kasza jęczmienna 150g	1
surówka z kapusty kiszzonej (olej, pietruszka nać, sól, pieprz, marchew) 100g		gotowana cukinia 100g		surówka z kapusty kiszzonej (olej, pietruszka nać, sól, pieprz, marchew) 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		pasta z buraka 30g		papryka konserwowa 30g		pasta z buraka 30g		pasta 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, zioła, 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, zioła, 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, zioła, 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, zioła, 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, zioła, 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	2 354	2 356	2 295	2 295		
białko (g)	115,1	115	116,9	116,9	121,6	118,4	118,4		
tłuszcze ogółem (g)	65,6	66,2	71,9	71,9	70,3	67,5	67,5		
kwasny tłuszczowe nasycone (g)	24,4	24,2	25	25	25,1	24,4	24,4		
węglowodany ogółem (g)	310,4	310	332,1	332,1	318,2	322,1	322,1		
mono i disacharydy (g)	48	49	50,4	50,4	48,5	51,2	51,2		
błotnik (g)	30,3	30	48,1	48,1	33,9	41,4	41,4		
sól	2327,6	3235,4	2487,7	2487,7	1505,1	3405,2	3405,2		

ŚRODA 15.01.2025

JADŁOSPIS Bukowiec



PODSTAWOWA	MIKROGRAMY	LATWOSTRAWNA	MIKROGRAMY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	MIKROGRAMY	BOGATOBIAŁKOWA	MIKROGRAMY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	MIKROGRAMY
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
ogórek zielony 30g		marchew w plastekach gotowana 30g		ogórek zielony 30g		marchew w plastekach gotowana 30g		marchew w plastekach gotowana 30g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
szynka drobiowa 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 kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota) 300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota) 300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota) 300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota) 300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota) 300g	9
duszona wątróbka drobiowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, wątróbka drobiowa 150g, cebula, jablek, olej rzepakowy) 200g	9	gotowana wątróbka drobiowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, wątróbka drobiowa 150g, jablek, olej rzepakowy) 200g	9	duszona wątróbka drobiowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, wątróbka drobiowa 150g, cebula, jablek, olej rzepakowy) 200g	9	gotowana wątróbka drobiowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, wątróbka drobiowa 150g, jablek, olej rzepakowy) 200g	9	gotowana wątróbka drobiowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, wątróbka drobiowa 150g, jablek, olej rzepakowy) 200g	9
ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g	
surówka z selera i marchwi z olejem rzepakowym i ziołami, sól, pieprz 120g	9	burak tarty z olejem rzepakowym i pietruszką 120g		surówka z selera i marchwi z olejem rzepakowym i ziołami, sól, pieprz 120g	9	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
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7
tomat koktajlowy 60g		tomat koktajlowy 60g		tomat koktajlowy 60g		tomat koktajlowy 60g		tomat koktajlowy 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 odtuszczone 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 odtuszczone 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)	2243	2227	2290	2337	2236				
białko (g)	117,7	117,8	116,3	125,7	119,4				
tłuszcz ogółem (g)	65,9	66,1	71,8	70,5	67,1				
tłuszczowe nasycone (g)	27	26,8	27,6	27,8	26,9				
węglowodany ogółem (g)	302,2	303,9	313,6	308,6	307,2				
mono i disacharydy (g)	50,2	51,8	42,3	48,9	43,1				
błonnik (g)	25,8	26,1	41,9	28,8	37,4				
sód	3025	3867,4	3123,2	2189,4	3971				

energia (kcal)	2243
białko (g)	117,7
tłuszcz ogółem (g)	65,9
tłuszczowe nasycone (g)	27
węglowodany ogółem (g)	302,2
mono i disacharydy (g)	50,2
błonnik (g)	25,8
sód	3025

CZWARTEK 16.01.2025

JADŁOSPIS Bukowiec



PODSTAWOWA	MIKROBIOLOGIA	LATWOSTRAWNA	MIKROBIOLOGIA	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	MIKROBIOLOGIA	BOGATOBIAŁKOWA	MIKROBIOLOGIA	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUŻAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻYŁADKOWEGO	MIKROBIOLOGIA
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
rzodkiewka 30g		burak gotowany w 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		kietki słonecznika 10g		kietki słonecznika 10g		kietki słonecznika 10g		kietki słonecznika 10g	
paszтет drobiowy 80g		paszтет drobiowy 80g		paszтет drobiowy 80g		paszтет drobiowy 80g		paszтет drobiowy 80g	
mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7
26				mandarynka 100g		mandarynka 100g			
zupa szpinakowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, ryż 100g) 300g	9	zupa szpinakowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, ryż 100g) 300g	9	zupa szpinakowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, ryż brązowy 100g) 300g	9	zupa szpinakowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, ryż 100g) 300g	9	zupa szpinakowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, ryż 100g) 300g	9
kotlet pożarski smażony bez tłuszczu (pierś z kurczaka 120g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota) 200g	1	pień z kurczaka duszona w sosie rozmarynowym (pień z kurczaka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota) 200g	1,9	kotlet pożarski smażony bez tłuszczu (pierś z kurczaka 120g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota) 200g	1	pień z kurczaka duszona w sosie rozmarynowym (pień z kurczaka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota) 200g	1,9	pień z kurczaka duszona w sosie rozmarynowym (pień z kurczaka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota) 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 150g		fasolka szparagowa z wody 150g		fasolka szparagowa z wody 150g		fasolka szparagowa z wody 150g		fasolka szparagowa z wody 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	
ogórek 30g		ogórek 30g		ogórek 30g		ogórek 30g		ogórek 30g	
sałata frezyjska czerwona 10g		sałata frezyjska czerwona 10g		sałata frezyjska czerwona 10g		sałata frezyjska czerwona 10g		sałata frezyjska czerwona 10g	
pastę twarogową z pietruszką zieloną (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g) 60g	7	pastę twarogową z pietruszką zieloną (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g) 60g	7	pastę twarogową z pietruszką zieloną (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g) 60g	7	pastę twarogową z pietruszką zieloną (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g) 60g	7	pastę twarogową z pietruszką zieloną (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g) 60g	7
frankfurterka z wody 60g		frankfurterka z wody 60g		frankfurterka z wody 60g		frankfurterka z wody 60g		frankfurterka z wody 60g	
jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7
energia (kcal) 2 193		energia (kcal) 2 177		energia (kcal) 2 246		energia (kcal) 2 259		energia (kcal) 2 227	
białko (g) 107,5		białko (g) 106,7		białko (g) 109,1		białko (g) 115,7		białko (g) 110,6	
tłuszcz ogółem (g) 74,3		tłuszcz ogółem (g) 74,9		tłuszcz ogółem (g) 80,1		tłuszcz ogółem (g) 79,1		tłuszcz ogółem (g) 76,2	
kwasę tłuszczowe nasycone (g) 26,2		kwasę tłuszczowe nasycone (g) 26,1		kwasę tłuszczowe nasycone (g) 26,8		kwasę tłuszczowe nasycone (g) 27,4		kwasę tłuszczowe nasycone (g) 26,3	
współodany ogółem (g) 278,5		współodany ogółem (g) 280,6		współodany ogółem (g) 291		współodany ogółem (g) 276,8		współodany ogółem (g) 291	
mleko i psacharydy (g) 49,8		mleko i psacharydy (g) 52,6		mleko i psacharydy (g) 43,7		mleko i psacharydy (g) 49,8		mleko i psacharydy (g) 51,7	
siomki (g) 28		siomki (g) 29		siomki (g) 44,3		siomki (g) 29,7		siomki (g) 39,6	
sód 1750,9		sód 2725,3		sód 1918,8		sód 830,9		sód 2835,1	



PIĄTEK 17.01.2025									
JADŁOSPIS Bukowiec									
Leczenie									
PODSTAWOWA	MIKROBIOTY	LATWOSTRAWNA	MIKROBIOTY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	MIKROBIOTY	BOGATOBIAŁKOWA	MIKROBIOTY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	MIKROBIOTY
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 kanapkowy z ziołami 60g	7	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		połędwica drobiowa 60g	
				banan zielony 150g	7	banan 150g	7		
zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, marchew, brokuł, kalafior, fasolka zielona) 300g	9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, marchew, brokuł, kalafior, fasolka zielona) 300g	9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, marchew, brokuł, kalafior, fasolka zielona) 300g	9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, marchew, brokuł, kalafior, fasolka zielona) 300g	9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, marchew, brokuł, kalafior, fasolka zielona) 300g	9
ryba pieczona w cieście 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 cieście 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 cieście w sosie warzywnym (dorsz 120g, mąka pszenna razowa, jaja, marchew 50g, seler 50g, czerwona papryka 50g, olej rzepakowy, sól, pieprz) 200g	1,3,4,9	ryba pieczona w cieście 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 cieście w sosie warzywnym (dorsz 120g, mąka pszenna, jaja, marchew 50g, seler 50g, czerwona papryka 50g, olej rzepakowy, sól, pieprz) 200g	1,3,4,9
ryż basmati 150g		ryż basmati 150g		ryż basmati 150g		ryż basmati 150g		ryż basmati 150g	
surówka z kapusty pekińskiej 100g		surówka z marchwii 100g		surówka z kapusty pekińskiej 100g		surówka z marchwii 100g		surówka z marchwii 100g	
herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml	
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo 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		pastą z cukinii z kolendrą 30g		ogórek zielony 30g		pastą z cukinii z kolendrą 30g		pastą z cukinii z kolendrą 30g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
naleśnik z jabłkami i brzoskwiniami (mąka pszenna 50g, mleko 1,5% 50g, jaja 60g, masło 10g,) jabłko 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, nieśłodzony 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 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		szynka wieprzowa parzona 60g	
maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7
energia (kcal)	2125	2130	2287	2296	2153				
białko (g)	107,7	108	110,4	116,9	110,7				
węglowodany ogółem (g)	60,3	60,8	66,4	64,8	62,2				
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	25	24,9	25,8	26	25,1				
węglowodany ogółem (g)	298,3	304,1	337,1	323	309,1				
mono i disacharydy (g)	42,9	50,7	48,5	54,6	54,2				
błonnik (g)	34	33,8	51,3	36,7	44,6				
sól	2658,2	3609,6	2826,8	1851,8	3721,1				

SOBOTA 18.01.2025			JADŁOSPIS Bukowiec			LOGICUM		
ALBEMEM	LATWOSTRAWNA	ALBEMEM	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGŁODANÓW	ALBEMEM	BOGATOBIAŁKOWA	ALBEMEM	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUŻAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALBEMEM
	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 stonecznika 10g		kietki stonecznika 10g		kietki stonecznika 10g		kietki stonecznika 10g	
	pasta jajeczna z majonezem i pietruszką (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz) 100g	3	pasta jajeczna z majonezem i pietruszką (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz) 100g	3	pasta jajeczna z majonezem i pietruszką (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz) 100g	3	pasta jajeczna z majonezem i pietruszką (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz) 100g	3
	szynka wiejska gotowana 60g		szynka wiejska gotowana 60g		szynka wiejska gotowana 60g		szynka wiejska gotowana 60g	
	chatka 50g	1,3,7	chatka 50g	1,3,7	chatka b/c 50g	1,3,7	chatka 50g	1,3,7
	zupa pieczarkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, kalafior 100g, pieczarki) 300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, kalafior 100g) 300g	9	zupa pieczarkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, kalafior 100g, pieczarki) 300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, kalafior 100g) 300g	9
	indyk duszony w sosie pomidorowym (indyk 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, passata pomidorowa, olej rzepakowy, pietruszka nać, ziola, sól) 300g	9	indyk duszony w sosie pomidorowym (indyk 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, passata pomidorowa, olej rzepakowy, pietruszka nać, ziola, sól) 300g	9	indyk duszony w sosie pomidorowym (indyk 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, passata pomidorowa, olej rzepakowy, pietruszka nać, ziola, sól) 300g	9	indyk duszony z sosie warzywnym (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, passata pomidorowa, olej rzepakowy, pietruszka nać, ziola, sól) 100g, szpinak, ziola, masło) 300g	7,9
	makaron pszenny 150g	1	makaron pszenny 150g	1	makaron pszenny razowy 150g	1	makaron pszenny 150g	1
	biała kapusta z olejem rzepakowym, solą, pieprzem, ziołami 120g		marchewka baby gotowana 120g		biała kapusta z olejem rzepakowym, solą, pieprzem, ziołami 120g		marchewka baby gotowana 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 zielony 30g		pasta z marchewki z pietruszką 30g		ogórek zielony 30g		pasta z marchewki z pietruszką 30g	
	roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g	
	pasta mięsna z warzywami (szynka gotowana drobiowa 50g, marchew 20g, seler 10g, olej rzepakowy 5g) 80g	9	pasta mięsna z warzywami (szynka gotowana drobiowa 50g, marchew 20g, seler 10g, olej rzepakowy 5g) 80g	9	pasta mięsna z warzywami (szynka gotowana drobiowa 50g, marchew 20g, seler 10g, olej rzepakowy 5g) 80g	9	pasta mięsna z warzywami (szynka gotowana drobiowa 50g, marchew 20g, seler 10g, olej rzepakowy 5g) 80g	9
	ser żółty plastry 60g	7	ser żółty odtłuszczony plastry 60g	7	ser żółty plastry 60g	7	ser żółty odtłuszczony 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	2198		
	białko (g)	108,9	108,2	112,5	115,3	111,3		
	tłuszcz ogółem (g)	60,9	61,5	72,6	70,8	62,8		
	kwasy tłuszczowe nasycone (g)	19,5	19,4	20,1	20,1	19,6		
	węglowodany ogółem (g)	287,9	289,9	309,3	294,3	298,6		
	mono i disacharydy (g)	41,9	45,9	40,9	37	33,2		
	błonnik (g)	26,6	26,2	43,5	29	37,3		
	sód	2961,4	3887	3128,5	2031,7	4024,3		

NIEDZIELA 19.01.2025

JADŁOSPIS Bukowiec

PODSTAWOWA	MIKROGRAMY	MIKROGRAMY	MIKROGRAMY	MIKROGRAMY	MIKROGRAMY	MIKROGRAMY	MIKROGRAMY	MIKROGRAMY	MIKROGRAMY		
		LATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWIJALNYCH WĘGLOWODANÓW		BOGATOBIAŁKOWA		LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUŻAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO			
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		masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g	
miks sałat (sałata strzypiasta, rozszponka, czerwone radicchio)	10g		miks sałat (sałata strzypiasta, rozszponka, czerwone radicchio)	10g		miks sałat (sałata strzypiasta, rozszponka, czerwone radicchio)	10g		miks sałat (sałata strzypiasta, rozszponka, czerwone radicchio)	10g	
serek kanapkowy kremowy	60g	7	serek kanapkowy kremowy	60g	7	serek kanapkowy kremowy	60g	7	serek kanapkowy kremowy	60g	7
połudwica sopocka	60g		połudwica sopocka	60g		połudwica sopocka	60g		połudwica sopocka	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), z makaronem pszennym 150g	300g	9,1
pieczona karkówka w sosie koperkowym (karkówka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, olej rzepakowy, sól, pieprz, ziola)	150g	7,9	pieczona karkówka w sosie koperkowym (karkówka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, olej rzepakowy, sól, pieprz, ziola)	150g	7,9	pieczona karkówka w sosie koperkowym (karkówka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, olej rzepakowy, sól, pieprz, ziola)	150g	7,9	pieczona karkówka w sosie koperkowym (karkówka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, olej rzepakowy, sól, pieprz, ziola)	150g	7,9
ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g	
kapusta białka, gotowana i olejem rzepakowym, ziołami	120g		marchew tarta z olejem rzepakowym	120g		kapusta białka, gotowana 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)	2179		energia (kcal)	2172		energia (kcal)	2272		energia (kcal)	2201	
białko (g)	108,5		białko (g)	108,4		białko (g)	110,2		białko (g)	111,4	
tłuszcz ogółem (g)	54		tłuszcz ogółem (g)	54,5		tłuszcz ogółem (g)	60,2		tłuszcz ogółem (g)	55,8	
kwas tłuszczowy nasycone (g)	22,8		kwas tłuszczowy nasycone (g)	22,7		kwas tłuszczowy nasycone (g)	23,5		kwas tłuszczowy nasycone (g)	22,9	
węglowodany ogółem (g)	341,9		węglowodany ogółem (g)	345,5		węglowodany ogółem (g)	363,6		węglowodany ogółem (g)	350,4	
mono i disacharydy (g)	38,6		mono i disacharydy (g)	41,2		mono i disacharydy (g)	41		mono i disacharydy (g)	39,4	
błonnik (g)	33,1		błonnik (g)	33		błonnik (g)	50,9		błonnik (g)	42,6	
sól	2533		sól	2975,8		sól	2703,1		sól	3574,9	

PONIEDZIALEK 20.01.2025		JADŁOSPIS Bukowiec									
PODSTAWOWA	ALBIMETRY	LATWOSTRAWNA	ALBIMETRY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALBIMETRY	BOGATOBIAŁKOWA	ALBIMETRY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALBIMETRY		
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 stonecznika 10g		kietki stonecznika 10g		kietki stonecznika 10g		kietki stonecznika 10g		kietki stonecznika 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			
				sok warzywny 200ml		sok warzywny 200ml					
zupa porowa z zacierką (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, por 100g, mąka pszenna)	300g	1,9	zupa porowa z zacierką (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, por 100g, mąka pszenna)	300g	1,9	zupa porowa z zacierką (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, por 100g, mąka pszenna razowa)	300g	1,9	zupa porowa z zacierką (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, por 100g, mąka pszenna)	300g	1,9
klopsiki drobiowe duszone w sosie koperkowym (połędwica indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, sól, pieprz)	150g	9	klopsiki drobiowe duszone w sosie koperkowym (połędwica indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, sól, pieprz)	150g	9	klopsiki drobiowe duszone w sosie koperkowym (połędwica indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, sól, pieprz)	150g	9	klopsiki drobiowe duszone w sosie koperkowym (połędwica indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, sól, pieprz)	150g	9
ryż basmati 150g		ryż basmati 150g		ryż basmati 150g		ryż basmati 150g		ryż basmati 150g			
warzywa z wody (marchew, brokuł, kalafior) 120g		warzywa z wody (marchew, brokuł, kalafior) 120g		surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką zieloną, sól 120g		warzywa z wody (marchew, brokuł, kalafior) 120g		warzywa z wody (marchew, brokuł, kalafior) 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			
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 100g (70g, 20g, 5g, 5g)) 3,4		pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez 100g (70g, 20g, 5g, 5g)) 3,4		pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez 100g (70g, 20g, 5g, 5g)) 3,4		pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez 100g (70g, 20g, 5g, 5g)) 3,4		pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez 100g (70g, 20g, 5g, 5g)) 3,4			
odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)		odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)		odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)		odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)		odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)			
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)	128,9	126,3	131,1	135,5	131,3						
tłuszcz ogółem (g)	65,3	65,9	71,3	69,5	67,2						
kwasny 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	3580,5						

WTOREK 21.01.2025

JADŁOSPIS Bukowiec

PODSTAWOWA	ALBRYN	LATWOSTRAWNA	ALBRYN	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALBRYN	BOGATOBIAŁKOWA	ALBRYN	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUŻAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALBRYN
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
ogórek kiszony 30g		ogórek kiszony bez skórki 30g		ogórek kiszony 30g		ogórek kiszony bez skórki 30g		ogórek kiszony bez skórki 30g	
roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g	
jaja na twardo 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	
				jabłtko 150g		jabłtko 150g			
żurek z jajkiem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, mąka pszenna, jajko, kietbasa wieprzowa biała) 300g	1.3.9	selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny 150g) 300g	1.3.9	selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny razowy 150g) 300g	1.3.9	selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny 150g) 300g	1.3.9	selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny 150g) 300g	1.3.9
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 200g		kefir 200g		kefir 200g		kefir 200g		kefir 200g	
sałatka z buraków, olej rzepakowy, cebula, pietruszka nać 120g		sałatka z buraków gotowanych, olej rzepakowy, cebula, pietruszka nać 120g		sałatka z buraków, olej rzepakowy, cebula, pietruszka nać 120g		sałatka z buraków gotowanych, olej rzepakowy, cebula, pietruszka nać 120g		sałatka z buraków gotowanych, olej rzepakowy, cebula, pietruszka nać 120g	
herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml	
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
ogórek 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)	2258	2257	2276	2273	2284				
białko (g)	117	117,3	114,1	120,4	119,9				
tłuszcz 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				
błonnik (g)	26	26	49,6	26	35,8				
sód	2114,6	3041,2	3211,4	2238,7	3156,2				

energia (kcal)	2258
białko (g)	117
tłuszcz ogółem (g)	79,4
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	31
węglowodany ogółem (g)	272,3
mono i disacharydy (g)	59,7
błonnik (g)	26
sód	2114,6

ŚRODA 22.01.2025		JADŁOSPIS Bukowiec				BIOGARM			
PODSTAWOWA	ALIMEN- TUM	LATWOSTRAWNA	ALIMEN- TUM	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGŁODANÓW	ALIMEN- TUM	BOGATOBIAŁKOWA	ALIMEN- TUM	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALIMEN- TUM
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 stonecznika 10g		kietki stonecznika 10g		kietki stonecznika 10g		kietki stonecznika 10g		kietki stonecznika 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
połudwica sopocka 60g		połudwica sopocka 60g		połudwica sopocka 60g		połudwica sopocka 60g		połudwica sopocka 60g	
				mandarynka 100g		mandarynka 100g			
zupa minestrone 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
pieczone udko z kurczak (kurczak 150g, zioła, sól, pieprz, olej rzepakowy 5g)	150g	pieczone udko z kurczak (kurczak 150g, zioła, sól, pieprz, olej rzepakowy 5g)	150g	pieczone udko z kurczak (kurczak 150g, zioła, sól, pieprz, olej rzepakowy 5g)	150g	pieczone udko z kurczak (kurczak 150g, zioła, sól, pieprz, olej rzepakowy 5g)	150g	pieczone udko z kurczak (kurczak 150g, zioła, sól, pieprz, olej rzepakowy 5g)	150g
ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g	
surówka z marchwii, ogórka zielonego i sałaty lodowej w sosie vinegret, sól, olej rzepakowy, pietruszka nać	150g	marchewka tarta z jabłkiem, olej rzepakowy, sól	150g	surówka z marchwii, ogórka zielonego i sałaty lodowej w sosie vinegret, sól, olej rzepakowy, pietruszka nać	150g	marchewka tarta z jabłkiem, olej rzepakowy, sól	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	
rzodkiewka 30g		pastą z pieczonego buraka 30g		rzodkiewka 30g		pastą z pieczonego buraka 30g		pastą z pieczonego buraka 30g	
sałata masłowa 10g		sałata masłowa 10g		sałata masłowa 10g		sałata masłowa 10g		sałata masłowa 10g	
pastą z odtłuszczonego sera 80g	7	pastą z odtłuszczonego sera 80g	7	pastą z odtłuszczonego sera 80g	7	pastą z odtłuszczonego sera 80g	7	pastą 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 jaja)		pieczone placki warzywne z szynką drobiową (ziemniaki, brokuł, szynka drobiowa gotowana, mąka pszenna, koper jaja)		pieczone placki warzywne z szynką drobiową (ziemniaki, brokuł, szynka drobiowa gotowana, mąka pszenna razowa koper jaja)		pieczone placki warzywne z szynką drobiową (ziemniaki, brokuł, szynka drobiowa gotowana, mąka pszenna, koper jaja)		pieczone placki warzywne z szynką drobiową (ziemniaki, brokuł, szynka drobiowa gotowana, mąka pszenna, koper jaja)	
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
tłuszcz ogółem (g)	65,3	tłuszcz ogółem (g)	65,9	tłuszcz ogółem (g)	71,3	tłuszcz ogółem (g)	69,5	tłuszcz 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
mleko i deszcharowy (g)	58,8	mleko i deszcharowy (g)	57,7	mleko i deszcharowy (g)	55,9	mleko i deszcharowy (g)	59,1	mleko i deszcharowy (g)	61
siarczek (g)	37,5	siarczek (g)	37,3	siarczek (g)	34,5	siarczek (g)	40g	siarczek (g)	48,2
sód	2497,6	sód	3402,7	sód	3050,7	sód	2256,3	sód	3560,5

CZWARTEK 23.01.2025		JADŁOSPIS Bukowiec				BIOGARMING			
PODSTAWOWA	ALBEMIN	LATWOSTRAWNA	ALBEMIN	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGŁODANÓW	ALBEMIN	BOGATOBIAŁKOWA	ALBEMIN	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUŻAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALBEMIN
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 120g	1	pieczywo graham 120g	1
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
ogórek zielony 30g		burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną 30g		ogórek zielony 30g		burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną 30g		burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną 30g	
miększa sałata (sałata strzypiasta, rozszponka, czerwone radicchio) 10g		miększa sałata (sałata strzypiasta, rozszponka, czerwone radicchio) 10g		miększa sałata (sałata strzypiasta, rozszponka, czerwone radicchio) 10g		miększa sałata (sałata strzypiasta, rozszponka, czerwone radicchio) 10g		miększa sałata (sałata strzypiasta, rozszponka, 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	
#				gruszka 150g		gruszka 150g			
krem z ziemniaków (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, seler) 300g	9	krem z ziemniaków (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, seler) 300g	9	krem z ziemniaków (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, seler) 300g	9	krem z ziemniaków (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, seler) 300g	9	krem z ziemniaków (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, seler) 300g	9
pieczeń rzymska w sosie chrzanowym (mięso wieprzowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, jaja, olej rzepakowy, chrzan) 200g	3,9	klops wieprzowy duszony w sosie koperkowym (mięso wieprzowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g, olej rzepakowy) 200g	1,9	pieczeń rzymska w sosie chrzanowym (mięso wieprzowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, jaja, olej rzepakowy, chrzan) 200g	3,9	klops wieprzowy duszony w sosie koperkowym (mięso wieprzowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g, olej rzepakowy) 200g	1,9	klops wieprzowy duszony w sosie koperkowym (mięso wieprzowe 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
sałatka szwedzka 120g		brokuł z wody 120g		sałatka szwedzka 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 120g	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	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	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	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	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
maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7
energia (kcal)	2 143	2 213		2 287		2 294		2 279	
białko (g)	124	135,1		138		144,1		130,5	
tłuszcz całkowity (g)	50,2	53,5		59		57,7		55,1	
tłuszcze nasycone (g)	18	18,1		18,8		19		18,2	
węglowodany całkowite (g)	310,1	313,2		325,1		310,4		328,3	
mono i disacharydy (g)	58,9	56,2		56,8		57,9		56,3	
błonnik (g)	35,1	35,1		53,8		39,2		49,9	
sód	2033,9	2978,3		2229,2		1310		3198,8	

PIĄTEK 24.01.2025				JADŁOSPIS Bukowiec				BIOGARANIA			
PODSTAWOWA		ALBEMTY	LATWOSTRAWNA	ALBEMTY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGŁODANÓW	ALBEMTY	BOGATOBIAŁKOWA	ALBEMTY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUŻAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALBEMTY	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	pieczywo pszenno-żytnie razowe	100g	pieczywo pszenno-żytnie	100g	pieczywo graham	120g	
masto extra	10g	7	masto extra	10g	masto extra	10g	masto extra	10g	masto extra	10g	
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	serek kanapkowy z kiszonym ogórkiem	60g	serek kanapkowy z kiszonym ogórkiem	60g	serek kanapkowy z kiszonym ogórkiem bez skórki	60g	
kietbasa krakowska	60g		kietbasa krakowska	60g	kietbasa krakowska	60g	kietbasa krakowska	60g	kietbasa krakowska	60g	
25					jabłko	150g	jabłko	150g			
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	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	barszcz czerwony (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki)	300g	barszcz czerwony (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki)	300g	
mintaj pieczony z tymiankiem (mintaj 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, olej rzepakowy 5g)	200g	4,9	mintaj pieczony z tymiankiem (mintaj 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, olej rzepakowy 5g)	200g	mintaj pieczony z tymiankiem (mintaj 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, olej rzepakowy 5g)	200g	mintaj pieczony z tymiankiem (mintaj 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, olej rzepakowy 5g)	200g	mintaj pieczony z tymiankiem (mintaj 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, olej rzepakowy 5g)	200g	
ziemniaki z wody z koperkiem	200g		ziemniaki z wody z koperkiem	200g	ziemniaki z wody z koperkiem	200g	ziemniaki z wody z koperkiem	200g	ziemniaki z wody z koperkiem	200g	
colesław (kapusta, marchew, majonez, ziola, sól, pieprz)	120g	3	burak tarty	120g	colesław (kapusta, marchew, majonez, ziola, sól, pieprz)	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	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	pieczywo pszenno-żytnie	100g	pieczywo graham	120g	
masto extra	10g	7	masto extra	10g	masto extra	10g	masto extra	10g	masto extra	10g	
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	pasta twarogowa z koperkiem (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g, koper)	60g	pasta twarogowa z koperkiem (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g, koper)	60g	pasta twarogowa z koperkiem (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g, koper)	60g	
białe kietbaski koktajlowe z wody	60g		białe kietbaski koktajlowe z wody	60g	białe kietbaski koktajlowe z wody	60g	białe kietbaski koktajlowe z wody	60g	białe kietbaski koktajlowe z wody	60g	
PN jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	jogurt naturalny	150ml	jogurt naturalny	150ml	jogurt naturalny	150ml	
energia (kcal)	2191		2186		2283		2283		2219		
białko (g)	96,8		96,9		98,6		103,3		99,8		
tłuszcze ogółem (g)	66,6		67,2		72,8		71,4		68,5		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	28,3		28,1		28,9		29,2		28,3		
węglowodany ogółem (g)	310,3		314,5		332		317,4		321		
mono i disacharydy (g)	58,5		59,1		59,9		57,1		59,8		
błonnik (g)	35,5		35,8		33,3		38,7		45,1		
sód	3105,7		3545,8		3275,7		3183,4		3188,6		

SOBOTA 25.01.2025										JADŁOSPIS Bukowiec									
PODSTAWOWA		ALIMEN	LATWOSTRAWNA		ALIMEN	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁODANÓW		ALIMEN	BOGATOBIAŁKOWA		ALIMEN	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUŻAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALIMEN					
kakao (mleko 1,5%, kakao proszek)	200ml	7	kakao (mleko 1,5%, kakao proszek)	200ml	7	kakao (mleko 1,5%, kakao proszek)	200ml	7	kakao (mleko 1,5%, kakao proszek)	200ml	7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto)	200ml	1,7					
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml						
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1					
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7					
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g						
ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g						
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g						
serek kanapkowy	60g	7	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		szynka wieprzowa gotowana	60g						
chatka	50g	1,3,7	chatka	50g	1,3,7	chatka b/c	50g	1,3,7	chatka	50g	1,3,7	chatka	50g	1,3,7					
zupa fasolowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, fasola czerwona, cukinia 100g, ziemniaki 100g, brokuł 50g, marchew 50g,)	300g	9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, brokuł 50g, marchew 50g,)	300g	9	zupa fasolowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, fasola czerwona, cukinia 100g, ziemniaki 100g, brokuł 50g, marchew 50g,)	300g	9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, brokuł 50g, marchew 50g,)	300g	9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, brokuł 50g, marchew 50g,)	300g	9					
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	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 tofu duszony w sosie pietruszkowym (jaja 90g, tofu naturalne 100g, marchew, pancos, pomidory z puszeki, pietruszka, koper)	200g	1,3,9					
ryż basmati	150g		ryż basmati	200g		ryż basmati	200g		ryż basmati	200g		ryż basmati	200g						
surówka z selera i jabłka, olej rzepakowy, ziota, sól	120g	9	surówka z jabłkiem, olej rzepakowy, ziota	120g	9	surówka z selera i jabłka, olej rzepakowy, ziota, sól	120g	9	surówka z jabłkiem, olej rzepakowy, ziota	120g	9	surówka z jabłkiem, olej rzepakowy, ziota	120g	9					
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml						
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml						
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1					
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7					
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g						
ogórek zielony	30g		burak plastry	30g		ogórek zielony	30g		burak plastry	30g		burak plastry	30g						
sałata zielona masłowa	10g		sałata zielona masłowa	10g		sałata zielona masłowa	10g		sałata zielona masłowa	10g		sałata zielona masłowa	10g						
ser żółty	80g	7	ser żółty	80g	7	ser żółty	80g	7	ser żółty	80g	7	ser żółty	80g	7					
naleśnik parowany z mięsem mielonym i warzywami (mąka pszenna 50g, jaja 60g, mielone z kurczaka 20g, sr 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 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	kefir	150ml	7					
energia (kcal)	2 289		2 273		2 342		2 338		2 317										
białko (g)	138,3		137,3		138,1		145,5		138,3										
tłuszcze ogółem (g)	65,3		65,9		71,3		69,5		67,2										
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	30,5		30,3		31,1		31,1		30,5										
węglowodany ogółem (g)	304,3		304,9		315,4		300,9		315										
mleko i deszcharowy (g)	58,8		57,7		55,9		59,1		61										
białomłki (g)	37,5		37,3		54,5		40g		48,2										
sód	2497,6		3402,7		3050,7		2258,3		3560,5										



NIEDZIELA 26.01.2025		JADŁOSPIS Bukowiec										Leczenie	
PODSTAWOWA	MIĘSIĘCY	LATWOSTRAWNA	MIĘSIĘCY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSYWAJALNYCH WĘGŁODANÓW	MIĘSIĘCY	BOGATOBIAŁKOWA	MIĘSIĘCY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUŻAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	MIĘSIĘCY	MIĘSIĘCY	MIĘSIĘCY		
inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto) 200ml	1,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto) 200ml	1,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto) 200ml	1,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto) 200ml	1,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto) 200ml	1,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto) 200ml	1,7		
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		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	pieczywo graham 120g	1		
masło extra 10g	7	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		pomidor 60g			
ogórek zielony 30g		marchewka baby z wody 30g		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		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	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	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	ciasto drożdżowe 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	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	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g 300g	9,1		
pieczona topatka po staropolsku (topatka wieprzowa 120g, słodka papryka, jaja, mleko, ziota, olej rzepakowy) 150g	1,3	pieczona topatka po staropolsku (topatka wieprzowa 120g, słodka papryka, jaja, mleko, ziota, olej rzepakowy) 150g	1,3	pieczona topatka po staropolsku (topatka wieprzowa 120g, słodka papryka, jaja, mleko, ziota, olej rzepakowy) 150g	1,3	pieczona topatka po staropolsku (topatka wieprzowa 120g, słodka papryka, jaja, mleko, ziota, olej rzepakowy) 150g	1,3	pieczona topatka po staropolsku (topatka wieprzowa 120g, słodka papryka, jaja, mleko, ziota, olej rzepakowy) 150g	1,3	pieczona topatka po staropolsku (topatka wieprzowa 120g, słodka papryka, jaja, mleko, ziota, olej rzepakowy) 150g	1,3		
kluski śląskie (mąka ziemniaczana, ziemniaki, jajko, sól) 200g	3	kluski śląskie (mąka ziemniaczana, ziemniaki, jajko, sól) 200g	3	kluski śląskie (mąka ziemniaczana, ziemniaki, jajko, sól) 200g	3	kluski śląskie (mąka ziemniaczana, ziemniaki, jajko, sól) 200g	3	kluski śląskie (mąka ziemniaczana, ziemniaki, jajko, sól) 200g	3	kluski śląskie (mąka ziemniaczana, ziemniaki, jajko, sól) 200g	3		
gotowana czerwona kapusta, 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		buraki tarte (burak, olej rzepakowy, nać pietruszki) 120g		buraki tarte (burak, olej rzepakowy, nać pietruszki) 120g			
herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml			
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml			
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	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	masło extra 10g	7		
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g			
papryka czerwona 30g		pasta z buraka z zieloną pietruszką 30g		papryka czerwona 30g		pasta z buraka z zieloną pietruszką 30g		pasta z buraka z zieloną pietruszką 30g		pasta z buraka z zieloną pietruszką 30g			
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		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	twaróg plastry 60g	7	twaróg plastry 60g	7		
pasta rybna z makreli (makrela w sosie własnym, ser sałatkowy odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka) 100g (70g, 20g, 5g, 5g)	3,4	pasta rybna z makreli (makrela w sosie własnym, ser sałatkowy odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka) 100g (70g, 20g, 5g, 5g)	3,4	pasta rybna z makreli (makrela w sosie własnym, ser sałatkowy odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka) 100g (70g, 20g, 5g, 5g)	3,4	pasta rybna z makreli (makrela w sosie własnym, ser sałatkowy odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka) 100g (70g, 20g, 5g, 5g)	3,4	pasta rybna z makreli (makrela w sosie własnym, ser sałatkowy odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka) 100g (70g, 20g, 5g, 5g)	3,4	pasta rybna z makreli (makrela w sosie własnym, ser sałatkowy odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka) 100g (70g, 20g, 5g, 5g)	3,4		
serek homogenizowany 130g	7	serek homogenizowany 130g	7	serek homogenizowany 130g	7	serek homogenizowany 130g	7	serek homogenizowany 130g	7	serek homogenizowany 130g	7		
energia (kcal)	2133	2111	2225	2232	2182								
białko (g)	117,5	117,3	119,2	126,3	120,4								
tłuszcze ogółem (g)	62,5	63	68,8	67,1	64,4								
węglowodany ogółem (g)	25,5	25,3	26,1	26,1	25,5								
węglowodany ogółem (g)	284,7	284,2	306,4	292,1	296,1								
mleko i deszcharowy (g)	51,8	52,6	54	50,7	53,5								
białko (g)	30,5	29,9	48,3	34,3	41,7								
sól	2333,3	3240,80	2503,4	1441,3	3419,90								

PONIEDZIAŁEK 27.01.2025		JADŁOSPIS Bukowiec		LOGICZNY					
PODSTAWOWA	WARTOŚCI	LATYFICJONARNA	WARTOŚCI	ZDARMOWE LATHYFICJONARNE WARTOŚCI WŁADYKOWANOW	WARTOŚCI	RODZAJOWA	WARTOŚCI	LATYFICJONARNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI PORUŻAJĄCYCH WZGLĘDZIEM	WARTOŚCI
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	7 pomidor	60g	7 pomidor	60g	7 pomidor	60g	7 pomidor	60g
ogórek zielony	30g	7 burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną	30g	7 ogórek zielony	30g	7 burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną	30g	7 burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną	30g
miks sałat (sałata strzypiasta, roszponka, czerwone radicchio)	10g	7 miks sałat (sałata strzypiasta, roszponka, czerwone radicchio)	10g	7 miks sałat (sałata strzypiasta, roszponka, czerwone radicchio)	10g	7 miks sałat (sałata strzypiasta, roszponka, czerwone radicchio)	10g	7 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	7 szynka drobiowa gotowana	60g	7 szynka drobiowa gotowana	60g	7 szynka drobiowa gotowana	60g	7 szynka drobiowa gotowana	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 ziemniaki z wody	200g	200g ziemniaki z wody	200g	200g ziemniaki z wody	200g	200g ziemniaki z wody	200g
surówka z białej kapusty z koperkiem, olej rzepakowy, ziola, sól	120g	120g marchewka tarta z jabłkiem, olej rzepakowy, sól, cukier	120g	120g surówka z białej kapusty z koperkiem, olej rzepakowy, ziola, sól	120g	120g marchewka tarta z jabłkiem, olej rzepakowy, sól, cukier	120g	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	7 pomidor	60g	7 rzodkiewka	60g	7 pomidor	60g	7 pomidor	60g
ogórek zielony	30g	7 pasta z młodej marchewki z czarnuszką zmieloną	30g	7 ogórek zielony	30g	7 pasta z młodej marchewki z czarnuszką zmieloną	30g	7 pasta z młodej marchewki z czarnuszką zmieloną	30g
sałata zielona masłowa	10g	7 sałata zielona masłowa	10g	7 sałata zielona masłowa	10g	7 sałata zielona masłowa	10g	7 sałata zielona masłowa	10g
kietbasa drobiowa z wody	60g	7 kietbasa drobiowa z wody	60g	7 kietbasa drobiowa z wody	60g	7 kietbasa drobiowa z wody	60g	7 kietbasa drobiowa z wody	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
herbata czarna	2140	2140	2140	2140	2140	2140	2140	2140	2140
pieczywo	104	104	104	104	104	104	104	104	104
masło extra	50,2	50,2	50,2	50,2	50,2	50,2	50,2	50,2	50,2
pomidor	18	18	18,1	18,8	19	18,2	18,2	18,2	18,2
ogórek zielony	30	30	30,2	30,5	30,4	30,2	30,2	30,2	30,2
sałata zielona masłowa	10	10	10,2	10,8	10,9	10,8	10,8	10,8	10,8
kietbasa drobiowa z wody	35,1	35,1	35,1	35,8	35,2	35,2	35,2	35,2	35,2
ser żółty	2020,8	2020,8	2020,8	2020,8	2020,8	2020,8	2020,8	2020,8	2020,8

WTOREK 28.01.2025

JADŁOSPIS Bukowiec

PODSTAWOWA	ALTERNATYWA	LATWOSTRAWNA	ALTERNATYWA	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALTERNATYWA	BOGATOBIALKOWA	ALTERNATYWA	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUZDAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALTERNATYWA		
herbata czarna pieczywo pszenno-żytnie masło extra pomidor ogórek zielony sałata zielona pierś z indyka gotowana serek grani z ziołami	250ml 100g 10g 60g 30g 10g 60g 80g	1 7 7 7 7 7 7	herbata czarna pieczywo pszenne masło extra pomidor plastry buraka gotowanego z pietruszką sałata zielona pierś z indyka gotowana serek grani z ziołami	250ml 100g 10g 60g 30g 10g 60g 80g	1 7 7 7 7 7 7	herbata czarna pieczywo pszenno-żytnie razowe masło extra pomidor ogórek zielony sałata zielona pierś z indyka gotowana serek grani z ziołami	250ml 120g 10g 60g 30g 10g 60g 80g	1 7 7 7 7 7 7	herbata czarna pieczywo pszenno-żytnie masło extra pomidor plastry buraka gotowanego z pietruszką sałata zielona pierś z indyka gotowana serek grani z ziołami	250ml 120g 10g 60g 30g 10g 60g 80g	1 7 7 7 7 7 7
zupa jarzynowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny, cukinia 100g, ziemniaki 100g, brokuł 50g, marchew 50g,) połędwica z indyka pieczona w rękawie w sosie estragonowym (mięso drobiowe 120g, olej rzepakowy, zioła) ziemniak pieczony surówka z białej rzodkwi, olej rzepakowy, zioła, sól herbata owocowa	300g 150g 200g 120g 250ml	9.1 1 7 7	zupa jarzynowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny, cukinia 100g, ziemniaki 100g, brokuł 50g, marchew 50g,) połędwica z indyka pieczona w rękawie w sosie estragonowym (mięso drobiowe 120g, olej rzepakowy, zioła) ziemniak pieczony marchewka baby herbata owocowa	300g 150g 200g 120g 250ml	9.1 1 7 7	zupa jarzynowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny, cukinia 100g, ziemniaki 100g, brokuł 50g, marchew 50g,) połędwica z indyka pieczona w rękawie w sosie estragonowym (mięso drobiowe 120g, olej rzepakowy, zioła) ziemniak pieczony surówka z białej rzodkwi, olej rzepakowy, zioła, sól herbata owocowa	300g 150g 200g 120g 250ml	9.1 1 7 7	zupa jarzynowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny, cukinia 100g, ziemniaki 100g, brokuł 50g, marchew 50g,) połędwica z indyka pieczona w rękawie w sosie estragonowym (mięso drobiowe 120g, olej rzepakowy, zioła) ziemniak pieczony marchewka baby herbata owocowa	300g 150g 200g 120g 250ml	9.1 1 7 7
herbata czarna pieczywo pszenno-żytnie masło extra pomidor papryka żółta sałata zielona mozzarella z pesto bazyliowym (olej rzepakowy, bazylia) pasta rybna (szprotka w sosie pomidorowym 60g, natka pietruszki, sól) maślanka	250ml 100g 10g 60g 30g 10g 100g (80g, 20g) 60g 200ml	1 7 7 7 7 7 4 7	herbata czarna pieczywo pszenne masło extra pomidor pasta z cukinii z tymiankiem sałata zielona mozzarella z pesto bazyliowym (olej rzepakowy, bazylia) pasta rybna (szprotka w sosie pomidorowym 60g, natka pietruszki) maślanka	250ml 100g 10g 60g 30g 10g 100g (80g, 20g) 60g 200ml	1 7 7 7 7 7 4 7	herbata czarna pieczywo pszenno-żytnie razowe masło extra pomidor papryka żółta sałata zielona mozzarella z pesto bazyliowym (olej rzepakowy, bazylia) pasta rybna (szprotka w sosie pomidorowym 60g, natka pietruszki) maślanka	250ml 120g 10g 60g 30g 10g 100g (80g, 20g) 60g 200ml	1 7 7 7 7 7 4 7	herbata czarna pieczywo graham masło extra pomidor pasta z cukinii z tymiankiem sałata zielona mozzarella z pesto bazyliowym (olej rzepakowy, bazylia) pasta rybna (szprotka w sosie wśasnym 60g, natka pietruszki) maślanka	250ml 120g 10g 60g 30g 10g 100g (80g, 20g) 60g 200ml	1 7 7 7 7 7 4 7
energia (kcal)	2144		2123		2216		2228		2226		
białko (g)	108,4		108,2		107,1		114,2		112,8		
węglowodany ogółem (g)	74,1		74,6		77,6		76,4g		77,5		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	32,1		31,9		32,8		33,1		32,8		
węglowodany ogółem (g)	265,8		265,3		290,3		276,1		284,9		
mono i disacharydy (g)	56		57		51,3		58,1		58,8		
błonnik (g)	21,5		20,9		36,4		22,3		32,1		
sól	2064,4		2971,9		3189		2237,6		3157,5		

ŚRODA 29.01.2025		JADŁOSPIS Bukowiec				LOGO			
PODSTAWOWA	ALBEM	LATWOSTRAWNA	ALBEM	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁODANÓW	ALBEM	BOGATOBIALKOWA	ALBEM	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALBEM
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g ogórek zielony 30g sałata zielona 10g krakowska sucha 60g ser żółty 60g		herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 100g masło extra 10g pomidor 60g marchew w plastekach gotowana 30g sałata zielona 10g krakowska sucha 60g ser żółty odtłuszczony 60g		herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g masło extra 10g pomidor 60g ogórek zielony 30g sałata zielona 10g krakowska sucha 60g ser żółty 60g		herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g marchew w plastekach gotowana 30g sałata zielona 10g krakowska sucha 60g ser żółty 60g		herbata czarna 250ml pieczywo graham 120g masło extra 10g pomidor 60g marchew w plastekach gotowana 30g sałata zielona 10g krakowska sucha 60g ser żółty odtłuszczony 60g	
				mandarynka 100g		mandarynka 100g			
zupa z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, pietruszka 50g, seler 20g, pietruszka nać) 300g pierogi z soczewicą gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, soczewica pasta 50g) 200g surówka z pekińskiej (75g) z marchewką (35g) i jabłkiem (35g), sól, olej rzepakowy, pietruszka nać 150g herbata owocowa 250ml		zupa z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, pietruszka 50g, seler 20g, pietruszka nać) 300g pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 50g, twaróg 50g) 200g marchewka tarta z jabłkiem, olej rzepakowy, sól 150g herbata owocowa 250ml		zupa z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, pietruszka 50g, seler 20g, pietruszka nać) 300g pierogi z soczewicą gotowane (mąka pszenna razowa 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, soczewica pasta 50g) 200g surówka z pekińskiej (75g) z marchewką (35g) i jabłkiem (35g), sól, olej rzepakowy, pietruszka nać 150g herbata owocowa 250ml		zupa z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, pietruszka 50g, seler 20g, pietruszka nać) 300g pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 50g, twaróg 50g) 200g surówka z pekińskiej (75g) z marchewką (35g) i jabłkiem (35g), sól, olej rzepakowy, pietruszka nać 150g herbata owocowa 250ml		zupa z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, pietruszka 50g, seler 20g, pietruszka nać) 300g pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 50g, twaróg 50g) 200g marchewka tarta z jabłkiem, olej rzepakowy, sól 150g herbata owocowa 250ml	
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g papryka żółta 30g sałata zielona 10g twaróg półtłusty w plastrach 100g szynka wieprzowa gotowana 60g maślanka 150g		herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 100g masło extra 10g pomidor 60g pasta z pieczonego buraka 30g sałata zielona 10g twaróg półtłusty w plastrach 100g szynka wieprzowa gotowana 60g maślanka 150g		herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g masło extra 10g pomidor 60g papryka żółta 30g sałata zielona 10g twaróg półtłusty w plastrach 100g szynka wieprzowa gotowana 60g maślanka 150g		herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g pasta z pieczonego buraka 30g sałata zielona 10g twaróg półtłusty w plastrach 100g szynka wieprzowa gotowana 60g maślanka 150g		herbata czarna 250ml pieczywo graham 120g masło extra 10g pomidor 60g pasta z pieczonego buraka 30g sałata zielona 10g twaróg półtłusty w plastrach 100g szynka wieprzowa gotowana 60g maślanka 150g	
energia (kcal) 2 281 białko (g) 99,7 tłuszcze ogółem (g) 71,1 kwasy tłuszczowe nasycone (g) 26,1 węglowodany ogółem (g) 328,5 mono i disacharydy (g) 50,3 błonnik (g) 26,1 sód 2019,3		2 259 99,5 71,6 26 328 51,3 25,4 2926,8		2 262 101,3 72,2 26 323,5 52,7 42,6 2189,3		2 360 107,9 76,2 27,3 325,9 49,5 29,3 1125,1		2 199 102,5 67,8 25,4 313,1 52,2 36 3105,8	

PODSTAWOWA	MIKROGRAMY	LATWOSTRAWNA	MIKROGRAMY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYJAJĄCYCH WĘGLOWODANÓW	MIKROGRAMY	BOGATOBIAŁKOWA	MIKROGRAMY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	MIKROGRAMY
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
papryka czerwona	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g
oliwki czarne potówki	30g	30g	30g	30g	30g	30g	30g	30g	30g
sałata zielona	10g	10g	10g	10g	10g	10g	10g	10g	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
szynka wieprzowa kanapkowa	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g
25				jabłtko	150g	jabłtko	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
kieszonki drobiowe duszone w sosie koperkowym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, odtuszczone ser żółty, szpinak, olej rzepakowy, koper, sól, ziola)	200g	7,9 kieszonki drobiowe duszone w sosie koperkowym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, odtuszczone ser żółty, szpinak, olej rzepakowy, koper, sól, ziola)	200g	7,9 kieszonki drobiowe duszone w sosie koperkowym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, odtuszczone ser żółty, szpinak, olej rzepakowy, koper, sól, ziola)	200g	7,9 kieszonki drobiowe duszone w sosie koperkowym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, odtuszczone ser żółty, szpinak, olej rzepakowy, koper, sól, ziola)	200g	7,9 kieszonki drobiowe duszone w sosie koperkowym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, odtuszczone ser żółty, szpinak, olej rzepakowy, koper, sól, ziola)	200g
kasza bulgur	150g	1 kasza bulgur	150g	1 kasza bulgur	150g	1 kasza bulgur	150g	1 kasza bulgur	150g
tarta marchewka 50g z jabłkiem 50g, z sokiem z cytryny z natką pietruszki, olej rzepakowy	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
pomidor	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g
ogórek zielony	30g	30g	30g	30g	30g	30g	30g	30g	30g
roszponka	10g	10g	10g	10g	10g	10g	10g	10g	10g
sałatka ryżowa (ryż biały 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na twardo 60g, ogórkiem kiszonym 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 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 jogurtowym (jogurt naturalny 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 jogurtowym (jogurt naturalny 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 jogurtowym (jogurt naturalny 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 jogurtowym (jogurt naturalny 50g)	250g
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
energia (kcal)	2 195	2 189	2 288	2 295	2 229				
białko (g)	106,5	106,1	108,3	114,2	109,4				
tłuszcze ogółem (g)	68,4	68,7	74,6	73,2	70,1				
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	23,8	23,6	24,4	24,6	23,8				
węglowodany ogółem (g)	299,7	298,1	321,4	308	312,9				
mono i disacharydy (g)	49	50	41,4	58,7	51,8				
błonnik (g)	33,1	32	50,9	37,3	45,4				
sód	2930,6	3840,5	3100,7	2228,8	4055,1				

PIĄTEK 31.01.2025

JADŁOSPIS Bukowiec



PODSTAWOWA	MIKROGRAMY	LATWOSTRAWNA	MIKROGRAMY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	MIKROGRAMY	BOGATOBIALKOWA	MIKROGRAMY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	MIKROGRAMY
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
ogórek konserwowy	30g	burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną	30g	ogórek konserwowy	30g	burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną	30g	burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną	30g
sałata zielona	10g	sałata zielona	10g	sałata zielona	10g	sałata zielona	10g	sałata zielona	10g
szynka 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
#				jabłtko	150g	jabłtko	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, ziemniaki, 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
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 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	1989	2041	1961				
białko (g)	99,1	99,3	91,7	108,2	97,9				
tłuszcze ogółem (g)	68,5	69,1	67,4	69,3	67,5				
kwasny tłuszczowe nasycone (g)	25,7	25,6	23,8	24,7	23,9				
węglowodany ogółem (g)	259	263,5	267,2	258,8	260,5				
mono i disacharydy (g)	10	12,1	12,8	10,8	7,1				
błonnik (g)	23,4	25,4	35,8	25,1	29,8				
sód	2431,9	2207,3	2683,9	1825,4	2662,7				