

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	Gorzycza 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

ALERGEN	ALERGEN	ALERGEN	ALERGEN	ALERGEN	ALERGEN	ALERGEN	ALERGEN	ALERGEN	ALERGEN
Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y
PODSTAWOWA	LATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	BOGATOBIALKOWA	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGEN	ALERGEN	ALERGEN	ALERGEN	ALERGEN
kakao (mleko 1,5%, kakao proszek) 200ml	7 kakao (mleko 1,5%, kakao proszek) 200ml	7 kakao (mleko 1,5%, kakao proszek) 200ml	7 kakao (mleko 1,5%, kakao proszek) 200ml	7 inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto)) 200ml	7	7	7	7	7
herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	7	7	7	7	7
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	1	1	1
masto extra 10g	7 masto extra 10g	7 masto extra 10g	7 masto extra 10g	7 masto extra 10g	7	7	7	7	7
pomidor 60g	60g pomidor 60g	60g pomidor 60g	60g pomidor 60g	60g pomidor 60g	7	7	7	7	7
ogórek zielony 30g	30g plastry parzonej cukinii 30g	30g ogórek zielony 30g	30g ogórek zielony 30g	30g plastry parzonej cukinii 30g	7	7	7	7	7
sałata masłowa 10g	10g sałata masłowa 10g	10g sałata masłowa 10g	10g sałata masłowa 10g	10g sałata masłowa 10g	7	7	7	7	7
pasta z ricotty ze słodką papryką (ricotta, słodka papryka) 90g	7 pasta z ricotty ze słodką papryką (ricotta, słodka papryka) 90g	7 pasta z ricotty ze słodką papryką (ricotta, słodka papryka) 90g	7 pasta z ricotty ze słodką papryką (ricotta, słodka papryka) 90g	7 pasta z ricotty ze słodką papryką (ricotta, słodka papryka) 90g	7	7	7	7	7
szynka z kurczaka gotowana 60g	60g szynka z kurczaka parzona 60g	60g szynka z kurczaka parzona 60g	80g szynka z kurczaka parzona 80g	60g szynka z kurczaka parzona 60g	7	7	7	7	7
chałka 100g	1,3,7 chałka 100g	1,3,7 chałka petnoziarnista b/c 100g	1,3,7 chałka 100g	1,3,7 chałka 100g	1,3,7	1,3,7	1,3,7	1,3,7	1,3,7
zupa fasolkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, fasolka zielona 50g)	9 zupa fasolkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, fasolka zielona 50g)	9 zupa fasolkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, fasolka zielona 50g)	9 zupa fasolkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, fasolka zielona 50g)	9 zupa fasolkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, fasolka zielona 50g)	9	9	9	9	9
zrazik drobiowy duszony w sosie pietruszkowym (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy)	1,9 zrazik drobiowy duszony w sosie pietruszkowym (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy)	1,9 zrazik drobiowy duszony w sosie pietruszkowym (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy)	1,9 zrazik drobiowy duszony w sosie pietruszkowym (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy)	1,9 zrazik drobiowy duszony w sosie pietruszkowym (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy)	1,9	1,9	1,9	1,9	1,9
kasza bulgur 150g	1 kasza bulgur 150g	1 kasza bulgur 150g	1 kasza bulgur 150g	1 kasza bulgur 150g	1	1	1	1	1
surówka z białej kapusty z koperkiem, olej rzepakowy, zioła, sól 120g	120g marchewka tarta z jabłkiem, olej rzepakowy, sól, cukier 120g	120g surówka z białej kapusty z koperkiem, olej rzepakowy, sól 120g	120g marchewka tarta z jabłkiem, olej rzepakowy, sól, cukier 120g	120g marchewka tarta z jabłkiem, olej rzepakowy, sól, cukier 120g	7	7	7	7	7
herbata owocowa 250ml	250ml herbata owocowa 250ml	250ml herbata owocowa 250ml	250ml herbata owocowa 250ml	250ml herbata owocowa 250ml	7	7	7	7	7
herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	7	7	7	7	7
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	1	1	1
masto extra 10g	7 masto extra 10g	7 masto extra 10g	7 masto extra 10g	7 masto extra 10g	7	7	7	7	7
papryka konserwowa 60g	60g pomidor 60g	60g papryka konserwowa 60g	60g pomidor 60g	60g pomidor 60g	7	7	7	7	7
oliwki czarne półtówki 30g	30g oliwki czarne półtówki 30g	30g oliwki czarne półtówki 30g	30g oliwki czarne półtówki 30g	30g oliwki czarne półtówki 30g	7	7	7	7	7
sałata zielona 10g	10g sałata zielona 10g	10g sałata zielona 10g	10g sałata zielona 10g	10g sałata zielona 10g	7	7	7	7	7
twaróg plastry 80g	7 twaróg plastry 80g	7 twaróg plastry 80g	7 twaróg plastry 80g	7 twaróg plastry 80g	7	7	7	7	7
szynka wieprzowa kanapkowa 60g	60g szynka wieprzowa kanapkowa 60g	60g szynka wieprzowa kanapkowa 60g	60g szynka wieprzowa kanapkowa 60g	60g szynka wieprzowa kanapkowa 60g	7	7	7	7	7
kefir 150g	7 kefir 150g	7 kefir 150g	7 kefir 150g	7 kefir 150g	7	7	7	7	7
kefir 150g	7 kefir 150g	7 kefir 150g	7 kefir 150g	7 kefir 150g	7	7	7	7	7

ciężko (kefir)	2 136	2 106	2 219	2 217	2 192
białko (g)	99,6	99,2	99,4	104,5	103,8
węglowodany (g)	61	60,5	64,4	62,1	61,3
energia (kJ)	25,1	24,8	25,5	25,5	24,1
energia (kcal)	312,4	312,5	340,1	328,8	322,9
energia (głównie) (kJ)	58,7	57,9	54,6	56,5	56,5
energia (głównie) (kcal)	32,1	31,8	47	33,2	43,8
energia (głównie) (g)	2625,8	3411,5	3780,6	2747,8	3633,1

NIEDZIELA 2.02.2025		JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC						katerina			
PODSTAWOWA	ALBEREN Y	LATWOSTRAWNA	ALBEREN Y	Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALBEREN Y	BOGATOBIALKOWA	ALBEREN Y	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALBEREN Y		
inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1,7
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo graham	120g	1
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
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	
frankfurterka z wody	60g		frankfurterka z wody	60g		frankfurterka z wody	60g		frankfurterka z wody	60g	
jaja na twardo w jogurcie naturalnym i ziołach	150g (100, 50g)	3,7	jaja na miękko w jogurcie naturalnym i ziołach	150g (100, 50g)	3,7	jaja na twardo w jogurcie naturalnym i ziołach	150g (100, 50g)	3,7	jaja na miękko w jogurcie naturalnym i ziołach	150g (100, 50g)	3,7
ciasto drożdżowe	100g	1.3,7	ciasto drożdżowe	100g	1.3,7	ciasto drożdżowe b/c	100g	1.3,7	ciasto drożdżowe	100g	1.3,7
rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	9.1	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g	300g	9.1	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem ryżowym 150g	300g	9.1	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g	300g	9.1
schab gotowany w sosie pomidorowo-koperkowym (schab 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, pomidory z puszkki, sól, zioła)	150g	1	schab gotowany w sosie pomidorowo-koperkowym (schab 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, pomidory z puszkki, sól, zioła)	150g	1	schab gotowany w sosie pomidorowo-koperkowym (schab 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, pomidory z puszkki, sól, zioła)	150g	1	schab gotowany w sosie koperkowym (schab 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła)	150g	1
ziemniak pieczony	200g		ziemniak pieczony	200g		ziemniak pieczony	200g		ziemniak pieczony	200g	
surówka z białej rzodkwi z rodzynkami	120g		marchewka baby	120g		surówka z białej rzodkwi	120g		marchewka baby	120g	
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo graham	120g	1
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
papryka żółta	30g		pasta z cukinii z tymiankiem	30g		papryka żółta	30g		pasta z cukinii z tymiankiem	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
mozzarella z pesto bazyliowym	100g (80g, 20g)	7	mozzarella z pastą pietruszkową	100g (80g, 20g)	7	mozzarella z pesto bazyliowym	100g (80g, 20g)	7	mozzarella z pastą pietruszkową	100g (80g, 20g)	7
pasta rybna (sardynki w sosie pomidorowym, natka pietruszki)	60g	4	pasta rybna (sardynki w sosie pomidorowym, natka pietruszki)	60g	4	pasta rybna (sardynki w sosie pomidorowym, natka pietruszki)	60g	4	pasta rybna (sardynki w sosie własnym, natka pietruszki)	60g	4
maślanka	200g	7	maślanka	200g	7	maślanka	200g	7	maślanka	200g	7
	2 144			2 133			2 218			2 228	
	108,4			108,2			107,1			112,8	
	74,1			74,6			77,6			77,5	
	32,1			31,9			32,8			32,8	
	265,8			265,3			290,3			284,9	
	56			57			51,3			58,8	
	21,9			20,9			20,4			22,1	
	2064,4			2071,9			3189			3197,3	

energia (kcal)	2 144
białko (g)	108,4
tłuszcz ogółem (g)	74,1
węglowod. ogółem (g)	32,1
węglowod. nasycone (g)	265,8
węglowod. jednoc. (g)	56
węglowod. dwuc. (g)	21,9
węglowod. trój. (g)	2064,4

PONIEDZIAŁEK 3.02.2025

JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC

caterina

PODSTAWOWA	Y	ALBEMIN	LATWOSTRAWNA	Y	ALBEMIN	Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Y	ALBEMIN	BOGATOBIALKOWA	Y	ALBEMIN	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	Y	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	100g	1	pieczywo graham	120g	1
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
ogórek zielony	30g		marchew w plastekach gotowana	30g		ogórek zielony	30g		marchew w plastekach gotowana	30g		marchew w plastekach gotowana	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g	
twarożek ze szczypiorkiem i jogurtem naturalnym	60g	7	twarożek z jogurtem naturalnym	60g	7	twarożek ze szczypiorkiem i jogurtem naturalnym	60g	7	twarożek z jogurtem naturalnym	80g	7	twarożek z jogurtem naturalnym	60g	7
						jabtko	150g		jabtko	150g				
pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, makaron pszenny 100g)	300g	1,9	pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, makaron pszenny 100g)	300g	1,9	pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, makaron pszenny razowy 100g)	300g	1,9	pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, makaron pszenny 100g)	300g	1,9	zupa jarzynowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki, zieminaki, marchew, pietruszka)	300g	1,9
bitka wieprzowa duszona w sosie własnym (topatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola, olej rzepakowy)	200g	1,9	bitka wieprzowa duszona w sosie własnym (topatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola, olej rzepakowy)	200g	1,9	bitka wieprzowa duszona w sosie własnym (topatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola, olej rzepakowy)	200g	1,9	bitka wieprzowa duszona w sosie własnym (topatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola, olej rzepakowy)	200g	1,9	bitka wieprzowa duszona w sosie własnym (topatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola, olej rzepakowy)	200g	1,9
ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g	
surówka z kapusty pekińskiej (kapusta, olej rzepakowy, ziola)	100g		cukinia duszona (cukinia, olej rzepakowy, ziola)	100g		surówka z kapusty pekińskiej (kapusta, olej rzepakowy, ziola)	100g		cukinia duszona (cukinia, olej rzepakowy, ziola)	100g		cukinia duszona (cukinia, olej rzepakowy, ziola)	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 żółta	30g		pasta z pieczonego buraka	30g		papryka żółta	30g		pasta z pieczonego buraka	30g		pasta z pieczonego buraka	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
serek capresi	80g	7	serek capresi	80g	7	serek capresi	80g	7	serek capresi	80g	7	serek capresi	80g	7
szynka drobiowa	60g		szynka drobiowa	60g		szynka drobiowa	60g		szynka drobiowa	60g		szynka drobiowa	60g	
jogurt naturalny	180g	7	jogurt naturalny	180g	7	jogurt naturalny	180g	7	jogurt naturalny	180g	7	jogurt naturalny	180g	7
energetyka (kcal)	2 281		2 259		2 282		2 269		2 289		2 199			
białko (g)	99,7		99,5		101,2		101,9		101,9		102,5			
węglowodany ogółem (g)	71,1		71,6		72,2		76,2		76,2		67,8			
węglowodany prostsze (g)	26,1		26		26		27,3		27,3		25,4			
białki zwierzęce (g)	328,5		328		323,5		325,9		325,9		313,1			
węglowodany ogółem (g)	50,3		51,3		52,7		49,5		49,5		52,2			
białki (g)	26,1		25,4		42,6		29,3		29,3		26			
energia (kJ)	2028,9		2026,8		2189,1		2125,1		2125,1		2109,9			

energetyka (kcal)	2 281
białko (g)	99,7
węglowodany ogółem (g)	71,1
węglowodany prostsze (g)	26,1
białki zwierzęce (g)	328,5
węglowodany ogółem (g)	50,3
białki (g)	26,1
energia (kJ)	2028,9

WTOREK 4.02.2025		JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC		katerina					
PODSTAWOWA	ALBEREN Y	LATWOSTRAWNA	ALBEREN Y	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGŁODANÓW	ALBEREN Y	BOGATOBIAŁKOWA	ALBEREN Y	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALBEREN Y
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
rzodkiewka 30g		burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną 30g		rzodkiewka 30g		burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną 30g		burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną 30g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
szynka wieprzowa gotowana 60g		szynka wieprzowa gotowana 60g		szynka wieprzowa gotowana 60g		szynka wieprzowa gotowana 80g		szynka wieprzowa gotowana 60g	
ser żółty plastry 80g	7	ser żółty plastry odtłuszczony 80g	7	ser żółty plastry odtłuszczony 80g	7	ser żółty plastry odtłuszczony 80g	7	ser żółty plastry odtłuszczony 80g	7
h				gruszka 150g		gruszka 150g			
zupa fasolkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki, marchew, fasolka szparagowa, nać pietruszki) 300g	1.9	zupa fasolkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki, marchew, fasolka szparagowa, nać pietruszki) 300g	1.9	zupa fasolkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki, marchew, fasolka szparagowa, nać pietruszki) 300g	1.9	zupa fasolkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki, marchew, fasolka szparagowa, nać pietruszki) 300g	1.9	zupa fasolkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki, marchew, fasolka szparagowa, nać pietruszki) 300g	1.9
pierogi ruskie z wody z karmelizowaną cebulką (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki, twaróg 50g, ziola, cebula) 200g	1.3.7	pierogi ruskie z wody (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki, twaróg 50g, ziola, cebula) 200g	1.3.7	pierogi ruskie z wody z karmelizowaną cebulką (mąka pszenna razowa 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki, twaróg 50g, ziola, cebula) 200g	1.3.7	pierogi ruskie z wody (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki, twaróg 50g, ziola, cebula) 200g	1.3.7	pierogi ruskie z wody (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki, twaróg 50g, ziola, cebula) 200g	1.3.7
mizeria 100g na jogurcie naturalnym 20g, sól, koper 120g	7	mizeria 100g na jogurcie naturalnym 20g, sól, koper 120g	7	mizeria 100g na jogurcie naturalnym 20g, sól, koper 120g	7	mizeria 100g na jogurcie naturalnym 20g, sól, koper 120g	7	mizeria 100g na jogurcie naturalnym 20g, sól, koper 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 zielony z czarnuszką 30g		ogórek zielony z czarnuszką 30g		ogórek zielony z czarnuszką 30g		ogórek zielony z czarnuszką 30g		ogórek zielony z czarnuszką 30g	
zmieloną 30g		zmieloną 30g		zmieloną 30g		zmieloną 30g		zmieloną 30g	
roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g	
pasta z makreli w sosie pomidorowym i twarogu z kaparami 100g	4.7	pasta z makreli w sosie pomidorowym i twarogu z kaparami 100g	4.7	pasta z makreli w sosie pomidorowym i twarogu z kaparami 100g	4.7	pasta z makreli w sosie pomidorowym i twarogu z kaparami 100g	4.7	pasta z makreli w sosie własnym z twarogiem 100g	4.7
szynka drobiowa gotowana 60g		szynka drobiowa gotowana 60g		szynka drobiowa gotowana 60g		szynka drobiowa gotowana 60g		szynka drobiowa gotowana 60g	
kefir 150g	7	kefir 150g	7	kefir 150g	7	kefir 150g	7	kefir 150g	7
energia (kcal)	2202	2246	2305	2366	2427				
białko (g)	112	112	112,5	120,9	113,9				
tłuszcze ogółem (g)	75,4	76	80,5	80,5	76,2				
węglowod. ogółem (g)	22,2	22,1	22,7	23,2	22,1				
energia (kcal)	291,3	291,9	304,9	298,2	296,7				
białko (g)	58,5	59,6	59,9	57,1	59,4				
tłuszcze (g)	32,6	32,4	30	28,9	28,8				
węglowod. (g)	3427,6	3460,7	3657,7	3682,6	3571,8				

energia (kcal)	2202
białko (g)	112
tłuszcze ogółem (g)	75,4
węglowod. ogółem (g)	22,2
energia (kcal)	291,3
białko (g)	58,5
tłuszcze (g)	32,6
węglowod. (g)	3427,6

ŚRODA 5.02.2025

JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC

catering

PODSTAWOWA	Y	ALERGEN	LATWOSTRAWNA	Y	ALERGEN	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGŁODANÓW	Y	ALERGEN	BOGATOBIAŁKOWA	Y	ALERGEN	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	Y	ALERGEN
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
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	
twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7
parówka wieprzowa	80g		parówka wieprzowa	80g		parówka wieprzowa	80g		parówka wieprzowa	80g		parówka wieprzowa	80g	
**						sok pomidorowy	200ml		sok pomidorowy	200ml				
zupa brokułowa ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, brokuł 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola)	300g	9	zupa brokułowa ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, brokuł 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola)	300g	9	zupa brokułowa ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, brokuł 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola)	300g	9	zupa brokułowa ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, brokuł 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola)	300g	9	zupa brokułowa ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, brokuł 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola)	300g	9
potrawka drobiowa duszona w sosie własnym (indyk 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia, marchew, koper)	200g	1.9	potrawka drobiowa duszona w sosie własnym (indyk 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia, marchew, koper)	200g	1.9	potrawka drobiowa duszona w sosie własnym (indyk 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia, marchew, koper)	200g	1.9	potrawka drobiowa duszona w sosie własnym (indyk 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia, marchew, koper)	200g	1.9	potrawka drobiowa duszona w sosie własnym (indyk 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia, marchew, koper)	200g	1.9
kasza bulgur	150g	1	kasza bulgur	150g	1	kasza bulgur	150g	1	kasza bulgur	150g	1	kasza bulgur	150g	1
surówka z czerwonej kapusty (olej rzepakowy, sól, pieprz, nać)	150g		burak gotowany, sól, pieprz	150g		surówka z czerwonej kapusty (olej rzepakowy, sól, pieprz, nać)	150g		burak gotowany, sól, pieprz	150g		burak gotowany, sól, pieprz	150g	
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7
ogórek zielony	30g		ogórek zielony	30g		ogórek zielony	30g		ogórek zielony	30g		ogórek zielony	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
szynka z indyka	60g		szynka z indyka	60g		szynka z indyka	60g		szynka z indyka	60g		szynka z indyka	60g	
twarożek z koperkiem	60g	7	twarożek z koperkiem	60g	7	twarożek z koperkiem	60g	7	twarożek z koperkiem	60g	7	twarożek z koperkiem	60g	7
** 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
energetyka (kcal)	2 296			2 279			2 264			2 301			2 212	
białko (g)	104,3			104,3			107,4			116			116	
węglowodany ogółem (g)	96,9			97,5			90,6			92,9			95,5	
lipidy	35,5			36,4			29			32,3			28,4	
węglowodany nasycone (g)	235,5			235,9			270,2			255,3			260	
węglowodany ogółem (g)	57,5			58,5			51,1			57,2			58,8	
energia (kiloKalorie) (kJ)	18,5			18,3			35,7			21			29,2	
energia (kJ)	3901			3906,1			3790,8			2622			4062,6	

energetyka (kcal)	2 296
białko (g)	104,3
węglowodany ogółem (g)	96,9
lipidy	35,5
węglowodany nasycone (g)	235,5
węglowodany ogółem (g)	57,5
energia (kiloKalorie) (kJ)	18,5
energia (kJ)	3901

CZWARTEK 6.02.2025

JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC

lacaterino

PODSTAWOWA	Y	ALERGEN	LATWOSTRAWNA	Y	ALERGEN	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYJAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Y	ALERGEN	BOGATOBIAŁKOWA	Y	ALERGEN	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	Y	ALERGEN
herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml		
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1		pieczywo pszenne 100g	1		pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g	1		pieczywo pszenno-żytnie 100g	1		pieczywo graham 120g	1	
masło extra 10g	7		masło extra 10g	7		masło extra 10g	7		masło extra 10g	7		masło extra 10g	7	
pomidor 60g			pomidor 60g			pomidor 60g			pomidor 60g			pomidor 60g		
ogórek kiszony 30g			ogórek kiszony bez skórki 30g			ogórek kiszony 30g			ogórek kiszony bez skórki 30g			ogórek kiszony bez skórki 30g		
kietki botwinki 10g			kietki botwinki 10g			kietki botwinki 10g			kietki botwinki 10g			kietki botwinki 10g		
serek grani z pietruszką 90g	7		serek grani z pietruszką 90g	7		serek grani z pietruszką 90g	7		serek grani z pietruszką 120g	7		serek grani z pietruszką 90g	7	
szynka drobiowa gotowana 80g			szynka drobiowa gotowana 80g			szynka drobiowa gotowana 80g			szynka drobiowa gotowana 80g			szynka drobiowa gotowana 80g		
**						jabłtko 150g			jabłtko 150g					
zupa zacierkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, zacierki pszenne) 300g	1,9		zupa zacierkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, zacierki pszenne) 300g	1,9		zupa zacierkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, zacierki pszenne) 300g	1,9		zupa zacierkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, zacierki pszenne) 300g	1,9		zupa zacierkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, zacierki pszenne) 300g	1,9	
mielony duszony w sosie pomidorowym (topatka wieprzowa 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia, marchew, koper, koncentrat pomidorowy) 200g	9		mielony duszony w sosie pomidorowym (topatka wieprzowa 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia, marchew, koper, koncentrat pomidorowy) 200g	9		mielony duszony w sosie pomidorowym (topatka wieprzowa 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia, marchew, koper, koncentrat pomidorowy) 200g	9		mielony duszony w sosie pomidorowym (topatka wieprzowa 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia, marchew, koper, koncentrat pomidorowy) 200g	9		mielony duszony w sosie własnym (topatka wieprzowa 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia, marchew, koper) 200g	9	
ziemniak z wody 200g			ziemniak z wody 200g			ziemniak z wody 200g			ziemniak z wody 200g			ziemniak z wody 200g		
marchewka z groszkiem (marchew, groszek zielony, olej rzepakowy, mąka pszenna) 120g	1		tarta marchewka z jabłkiem, z sokiem z cytryny z natką pietruszki (olej rzepakowy, sól, pieprz) 120g			tarta marchewka z jabłkiem, z sokiem z cytryny z natką pietruszki (olej rzepakowy, sól, pieprz) 120g			tarta marchewka z jabłkiem, z sokiem z cytryny z natką pietruszki (olej rzepakowy, sól, pieprz) 120g			tarta marchewka z jabłkiem z natką pietruszki (olej rzepakowy, sól, pieprz) 120g		
herbata owocowa 250ml			herbata owocowa 250ml			herbata owocowa 250ml			herbata owocowa 250ml			herbata owocowa 250ml		
herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml		
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1		pieczywo pszenne 100g	1		pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g	1		pieczywo pszenno-żytnie 100g	1		pieczywo graham 120g	1	
masło extra 10g	7		masło extra 10g	7		masło extra 10g	7		masło extra 10g	7		masło extra 10g	7	
pomidor 60g			pomidor 60g			pomidor 60g			pomidor 60g			pomidor 60g		
ogórek kiszony 30g			ogórek kiszony bez skórki 30g			ogórek kiszony 30g			ogórek kiszony bez skórki 30g			ogórek kiszony bez skórki 30g		
rukola 10g			rukola 10g			rukola 10g			rukola 10g			rukola 10g		
połędwica sopocka 60g			połędwica sopocka 60g			połędwica sopocka 60g			połędwica sopocka 60g			połędwica sopocka 60g		
ser żółty 80g	7		ser odtłuszczony 80g	7		ser żółty 80g	7		ser odtłuszczony 80g	7		ser odtłuszczony 80g	7	
** serek homogenizowany 130g	7		serek homogenizowany 130g	7		serek homogenizowany 130g	7		serek homogenizowany 130g	7		serek homogenizowany 130g	7	
energia (kcal)			2149			2239			2246			2183		
białko (g)			111,6			111,9			111,7			114,7		
węglowodany (g)			65,7			70,5			68,7			67,6		
energia (kcal)			21,2			21,6			21,7			21,3		
energia (kcal)			285,5			311,5			297,2			298		
energia (kcal)			54			48,3			54,4			55,9		
energia (kcal)			26,1			25,9			26,3			27,8		
energia (kcal)			1269,5			1888,2			799,7			2453,7		

energia (kcal)	2149
białko (g)	111,6
węglowodany (g)	65,7
energia (kcal)	21,2
energia (kcal)	285,5
energia (kcal)	54
energia (kcal)	26,1
energia (kcal)	1269,5

PIĄTEK 7.02.2025

JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC

locatering

PODSTAWOWA	Y	ALBEREN	LATWOSTRAWNA	Y	ALBEREN	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Y	ALBEREN	BOGATOBIAŁKOWA	Y	ALBEREN	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	Y	ALBEREN
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
papryka żółta	30g		marchew w plastekach gotowana	30g		papryka żółta	30g		marchew w plastekach gotowana	30g		marchew w plastekach gotowana	30g	
miks sałat (sałata strzypiasta, roszponka, czerwone radicchio)	10g		miks sałat (sałata strzypiasta, roszponka, czerwone radicchio)	10g		miks sałat (sałata strzypiasta, roszponka, czerwone radicchio)	10g		miks sałat (sałata strzypiasta, roszponka, czerwone radicchio)	10g		miks sałat (sałata strzypiasta, roszponka, czerwone radicchio)	10g	
mozzarella kulki z zielonym pesto	60g	7	mozzarella kulki	60g	7	mozzarella kulki z zielonym pesto	60g	7	mozzarella kulki z zielonym pesto	80g	7	mozzarella kulki	60g	7
domowa szynka wieprzowa	60g		domowa szynka wieprzowa	60g		domowa szynka wieprzowa	60g		domowa szynka wieprzowa	80g		domowa szynka wieprzowa	60g	
						mandarynka	80g		mandarynka	80g				
krem z marchwii z pesto pietruszkowym (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, marchew 50g, pietruszka nać, olej rzepakowy)	300g	9	krem z marchwii z pesto pietruszkowym (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, marchew 50g, pietruszka nać, olej rzepakowy)	300g	9	krem z marchwii z pesto pietruszkowym (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, marchew 50g, pietruszka nać, olej rzepakowy)	300g	9	krem z marchwii z pesto pietruszkowym (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, marchew 50g, pietruszka nać, olej rzepakowy)	300g	9	krem z marchwii z pesto pietruszkowym (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, marchew 50g, pietruszka nać, olej rzepakowy)	300g	9
ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem (ryż biały 150g, mleko, jabłka 100g, cynamon, olej).	200g	7	ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem (ryż biały 150g, mleko, mus jabłkowy 100g, cynamon, olej).	200g	7	ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem (ryż brązowy 150g, mleko, jabłka 100g, cynamon, olej).	200g	7	ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem (ryż biały 150g, mleko, mus jabłkowy 100g, cynamon, olej).	200g	7	ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem (ryż biały 150g, mleko, mus jabłkowy 100g, cynamon, olej).	200g	7
surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką zieloną, sól	120g		buraki tarte	120g		surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką zieloną, sól	120g		buraki tarte	120g		buraki tarte	120g	
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
ogórek zielony	30g		pasta z pieczonej dyni	30g		ogórek zielony	30g		pasta z pieczonej dyni	30g		pasta z pieczonej dyni	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
hummus z czarnuszką mieloną	100g	6.11	pasztet drobiowy	80g		hummus z czarnuszką mieloną	100g	6.11	pasztet drobiowy	80g		pasztet drobiowy	80g	
serek fromage	80g	7	serek fromage	80g	7	serek fromage	80g	7	serek fromage	80g	7	serek fromage	80g	7
jogurt pitny naturalny	150ml	7	jogurt pitny naturalny	150ml	7	jogurt pitny naturalny	150ml	7	jogurt pitny naturalny	150ml	7	jogurt pitny naturalny	150ml	7
energia (kcal)	2 127			2 196			2 199			2 191			2 166	
białko (g)	69,3			95,1			95,9			102,9			98,2	
tłuszcz ogółem (g)	67,8			69,3			68,2			69			69,6	
energia tłuszczowa ogółem (kcal)	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			47,9			54,2			53,7	
glukozę (g)	36,9			38,1			39			40,9			40,9	
inne	1497,9			2814,8			2429,9			1472,4			2989,9	

SOBOTA 8.02.2025			JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC			katerine								
PODSTAWOWA	Y	ALBEREN	LATWOSTRAWNA	Y	ALBEREN	Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSYJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Y	ALBEREN	BOGATOBIAŁKOWA	Y	ALBEREN	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	Y	ALBEREN
kakao (mleko 1,5%, kakao proszek)	200ml	7	kakao (mleko 1,5%, kakao proszek)	200ml	7	kakao (mleko 1,5%, kakao proszek)	200ml	7	kakao (mleko 1,5%, kakao proszek)	200ml	7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	7
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
ogórek zielony	30g		plastry parzonej cukinii	30g		ogórek zielony	30g		plastry parzonej cukinii	30g		plastry parzonej cukinii	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
ser typu włoskiego capri w plastrach z czerwonym pesto (suszone pomidory)	90g (60g, 30g)	7	ser typu włoskiego capri w plastrach z czerwonym pesto (suszone pomidory)	90g (60g, 30g)	7	ser typu włoskiego capri w plastrach z czerwonym pesto (suszone pomidory)	90g (60g, 30g)	7	ser typu włoskiego capri w plastrach z czerwonym pesto (suszone pomidory)	90g (60g, 30g)	7	ser typu włoskiego capri w plastrach	90g	7
jajo na twardo	60g	3	jajo na twardo	60g	3	jajo na twardo	60g	3	jajo na twardo	60g	3	jajo na twardo	60g	3
chałka	100g	1,3,7	chałka	100g	1,3,7	chałka petnoziarnista b/c	100g	1,3,7	chałka	100g	1,3,7	chałka	100g	1,3,7
barszcz czerwony z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki, kwasek cytrynowy)	300g	9	barszcz czerwony z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki, kwasek cytrynowy)	300g	9	jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9	barszcz czerwony z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki, kwasek cytrynowy)	300g	9	jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9
stek z karkówki duszony w sosie koperkowym (karkówka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g, olej rzepakowy)	200g	1,9	stek z karkówki duszony w sosie koperkowym (karkówka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g, olej rzepakowy)	200g	1,9	stek z karkówki duszony w sosie koperkowym (karkówka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g, olej rzepakowy)	200g	1,9	stek z karkówki duszony w sosie koperkowym (karkówka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g, olej rzepakowy)	200g	1,9	stek z karkówki duszony w sosie koperkowym (karkówka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g, olej rzepakowy)	200g	1,9
ziemniak z wody z pietruszką	200g		ziemniak z wody z pietruszką	200g		ziemniak z wody z pietruszką	200g		ziemniak z wody z pietruszką	200g		ziemniak z wody z pietruszką	200g	
surówka z selerą i jabłką, olej rzepakowy, ziola, sól	120g	9	seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, ziola, sól	120g	9	surówka z selerą i jabłką, olej rzepakowy, ziola, sól	120g	9	seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, ziola	120g	9	seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, ziola	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
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
ogórek zielony	30g		pasta z pieczonego buraka	30g		ogórek zielony	30g		pasta z pieczonego buraka	30g		pasta z pieczonego buraka	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
ser żółty plastry	80g	7	ser żółty plastry	80g	7	ser żółty plastry	80g	7	ser żółty plastry	80g	7	ser żółty plastry	80g	7
pasta z makreli w sosie pomidorowym i twarogu z kaparami	100g	4,7	pasta z makreli w sosie pomidorowym i twarogu z kaparami	100g	4,7	pasta z makreli w sosie pomidorowym i twarogu z kaparami	100g	4,7	pasta z makreli w sosie pomidorowym i twarogu z kaparami	100g	4,7	pasta z makreli w sosie własnym z twarogiem	100g	4,7
kefir	150ml	7	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7
energia (kJ/g)	2 343		energia (kJ/g)	2 213		energia (kJ/g)	2 287		energia (kJ/g)	2 284		energia (kJ/g)	2 279	
białko (g)	124		białko (g)	135,1		białko (g)	138		białko (g)	144,1		białko (g)	139,5	
węglowodany ogółem (g)	50,2		węglowodany ogółem (g)	53,5		węglowodany ogółem (g)	59		węglowodany ogółem (g)	57,7		węglowodany ogółem (g)	55,1	
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	18		kwasy tłuszczowe nasycone (g)	18,1		kwasy tłuszczowe nasycone (g)	18,8		kwasy tłuszczowe nasycone (g)	19		kwasy tłuszczowe nasycone (g)	18,2	
węglowodany ogółem (g)	310,1		węglowodany ogółem (g)	313,2		węglowodany ogółem (g)	325,1		węglowodany ogółem (g)	310,4		węglowodany ogółem (g)	328,3	
energia (kJ/g)	98,9		energia (kJ/g)	96,2		energia (kJ/g)	98,8		energia (kJ/g)	97,9		energia (kJ/g)	98,3	
białko (g)	35,1		białko (g)	35,1		białko (g)	35,8		białko (g)	36,2		białko (g)	35,9	
energia (kJ)	2033,9		energia (kJ)	2078,3		energia (kJ)	2229,2		energia (kJ)	2130		energia (kJ)	2198,8	

NIEDZIELA 9.02.2025

JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC

caterina

PODSTAWOWA	Y	ALERGEN	LATWOSTRAWNA	Y	ALERGEN	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYJAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Y	ALERGEN	BOGATOBIAŁKOWA	Y	ALERGEN	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	Y	ALERGEN
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	
serek wiejski	80g	7	serek wiejski	80g	7	serek wiejski	80g	7	serek wiejski	80g	7	serek wiejski	80g	7
kietbaski białe koktajlowe z wody	60g		kietbaski białe koktajlowe z wody	60g		kietbaski białe koktajlowe z wody	60g		kietbaski białe koktajlowe z wody	80g		kietbaski białe koktajlowe z wody	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	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g	300g	9,1	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem ryżowym 150g	300g	9,1	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	9,1	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g	300g	9,1
udko pieczone w rękawie w sosie własnym (kurczak 120g, olej rzepakowy, zioła)	150g		udko pieczone w rękawie w sosie własnym (kurczak 120g, olej rzepakowy, zioła)	150g		udko pieczone w rękawie w sosie własnym (kurczak 120g, olej rzepakowy, zioła)	150g		udko pieczone w rękawie w sosie własnym (kurczak 120g, olej rzepakowy, zioła)	150g		udko pieczone w rękawie w sosie własnym (kurczak 120g, olej rzepakowy, zioła)	150g	
ziemniak pieczony	200g		ziemniak pieczony	200g		ziemniak pieczony	200g		ziemniak pieczony	200g		ziemniak pieczony	200g	
surówka z białej rzodkwi, olej rzepakowy, zioła, sól	120g		marchewka baby	120g		surówka z białej rzodkwi, olej rzepakowy, zioła, sól	120g		marchewka baby	120g		marchewka baby	120g	
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
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	
mozzarella z pesto bazyliowym	100g (80g, 20g)	7	mozzarella z pastą pietruszkową	100g (80g, 20g)	7	mozzarella z pesto bazyliowym	100g (80g, 20g)	7	mozzarella z pastą pietruszkową	100g (80g, 20g)	7	mozzarella z pastą pietruszkową	100g (80g, 20g)	7
pasta rybna (sardynki w sosie pomidorowym, natka pietruszki)	60g	4	pasta rybna (sardynki w sosie pomidorowym, natka pietruszki)	60g	4	pasta rybna (sardynki w sosie pomidorowym, natka pietruszki)	60g	4	pasta rybna (sardynki w sosie pomidorowym, natka pietruszki)	60g	4	pasta rybna (sardynki w sosie własnym, natka pietruszki)	60g	4
# 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		100,9			100,9		
węglowodany (g)	61		60,5		64,4		62,1		61,9			61,9		
energia (kJ)	25,1		24,8		25,5		25,5		24,1			24,1		
energia (kJ/100g)	312,4		312,5		340,1		325,8		332,9			332,9		
energia (kJ/100ml)	58,7		57,9		54,6		59,5		56,5			56,5		
energia (kJ/100g)	32,1		31,8		47		33,2		43,8			43,8		
energia (kJ/100ml)	2020,9		2011,5		2190,9		2167,8		2033,1			2033,1		

PONIEDZIAŁEK 10.02.2025		JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC				locaterino					
PODSTAWOWA	ALBEREN Y	LATWOSTRAWNA	ALBEREN Y	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALBEREN Y	BOGATOBIAŁKOWA	ALBEREN Y	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALBEREN Y		
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml			
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1		
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7		
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g			
papryka zielona 30g		burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną 30g		papryka zielona 30g		burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną 30g		burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną 30g			
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g			
serek wiejski 80g	7	serek wiejski 80g	7	serek wiejski 80g	7	serek wiejski 80g	7	serek wiejski 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			
st				mandarynka 80g		mandarynka 80g					
krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g) z kaszą jęczmienną 100g	300g	9.1	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g) z kaszą jęczmienną 100g	300g	9.1	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g) z kaszą jęczmienną 100g	300g	9.1	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g) z kaszą jęczmienną 100g	300g	9.1
pierogi z mięsem z wody z karmelizowaną cebulką (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, mięso wieprzowe mielone 50g, ziola, cebula)	200g	1.3	pierogi z mięsem z wody (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, mięso wieprzowe mielone 50g, ziola)	200g	1.3	pierogi z mięsem z wody (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, mięso wieprzowe mielone 50g, ziola)	200g	1.3	pierogi z mięsem z wody (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, mięso wieprzowe mielone 50g, ziola)	200g	1.3
surówka z pekińskiej (75g) z marchewką (35g) i jabłkiem (35g), sól, olej rzepakowy, pietruszka nać	150g		marchewka tarta z jabłkiem, olej rzepakowy, sól 150g	150g		surówka z pekińskiej (75g) z marchewką (35g) i jabłkiem (35g), sól, olej rzepakowy, pietruszka nać 150g	150g	marchewka tarta z jabłkiem, olej rzepakowy, sól 150g	150g		
herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml			
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml			
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1		
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7		
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g			
ogórek zielony 30g		pasta z młodej marchewki z natką pietruszki 30g		ogórek zielony 30g		pasta z młodej marchewki z natką pietruszki 30g		pasta z młodej marchewki z natką pietruszki 30g			
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g			
ser żółty 60g	7	ser żółty odtłuszczony 80g	7	ser żółty 60g	7	ser żółty 80g	7	ser żółty odtłuszczony 80g	7		
pasztet drobiowy 80g		pasztet drobiowy 80g		pasztet drobiowy 80g		pasztet drobiowy 80g		pasztet drobiowy 80g			
kefir 150ml	7	kefir 150ml	7	kefir 150ml	7	kefir 150ml	7	kefir 150ml	7		
energetyka (kcal)	2 246		2 230		2 299		2 308		2 280		
białko (g)	132,6		132,6		134,3		140,4		135,7		
węglowodany ogółem (g)	58,6		59,2		64,4		63,1		60,5		
olejny tłuszcz ogółem (g)	30,2		30,1		30,8		31		30,3		
węglowodany ogółem (g)	301,2		301,8		313,7		299		313,7		
olejny tłuszcz ogółem (g)	50,2		51,2		49,1		50,2		52,1		
białko (g)	25,9		25,7		42,3		27,7		37,6		
energetyka (kcal)	2591,8		2496,9		2759,7		1840,4		2676		

WTOREK 11.02.2025

JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC



PODSTAWOWA	Y	ALERGEN	LATWOSTRAWNA	Y	ALERGEN	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWIJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Y	ALERGEN	BOGATOBIAŁKOWA	Y	ALERGEN	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	Y	ALERGEN
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7
papryka czerwona	60g		pomidor	60g		papryka czerwona	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
oliwki czarne połówki	30g		oliwki czarne połówki	30g		oliwki czarne połówki	30g		oliwki czarne połówki	30g		burak pieczony plastry	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
serek grani z ziołami greckimi	60g	7	serek grani z ziołami włoskimi	60g	7	serek grani z ziołami włoskimi	60g	7	serek grani z ziołami włoskimi	80g	7	serek grani z ziołami włoskimi	60g	7
pasta z białej fasoli	80g		pasztet drobiowy	80g		pasta z białej fasoli	80g		pasztet drobiowy	80g		pasztet drobiowy	80g	
"						jabłko	150g		jabłko	150g				
zupa brokułowo-ziemniaczana (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, brokuł)	300g	9	zupa brokułowo-ziemniaczana (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, brokuł)	300g	9	zupa brokułowo-ziemniaczana (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, brokuł)	300g	9	zupa brokułowo-ziemniaczana (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, brokuł)	300g	9	zupa brokułowo-ziemniaczana (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, brokuł)	300g	9
gulasz duszony w rozmarynie (topatka mielona 100g, mąka pszenna, przyprawy, sól, pieprz)	200g	1.3	gulasz duszony w rozmarynie (topatka mielona 100g, mąka pszenna, przyprawy, sól, pieprz)	200g	1.3	gulasz duszony w rozmarynie (topatka mielona 100g, mąka pszenna, przyprawy, sól, pieprz)	200g	1.3	gulasz duszony w rozmarynie (topatka mielona 100g, mąka pszenna, przyprawy, sól, pieprz)	200g	1.3	gulasz duszony w rozmarynie (topatka mielona 100g, mąka pszenna, przyprawy, sól, pieprz)	200g	1.3
kasza jęczmienna	150g	1	kasza jęczmienna	150g	1	kasza jęczmienna	150g	1	kasza jęczmienna	150g	1	kasza jęczmienna	150g	1
kiszona kapusta (marchewka, olej rzepakowy, pieruszka nać, pieprz)	150g		burak tarty gotowany (olej rzepakowy, pietruszka nać, pieprz)	150g		kiszona kapusta (marchewka, olej rzepakowy, pieruszka nać, pieprz)	150g		burak tarty gotowany (olej rzepakowy, pietruszka nać, pieprz)	150g		burak tarty gotowany (olej rzepakowy, pietruszka nać, pieprz)	150g	
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
ogórek zielony	30g		pasta z pieczonej dynii i marchewki (dynia, marchew, sól)	30g		ogórek zielony	30g		pasta z pieczonej dynii i marchewki (dynia, marchew, sól)	30g		pasta z pieczonej dynii i marchewki (dynia, marchew, sól)	30g	
roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g	
serek fromage	80g	7	serek fromage	80g	7	serek fromage	80g	7	serek fromage	80g	7	serek fromage	80g	7
połędwica sopocka	60g		połędwica sopocka	60g		połędwica sopocka	60g		połędwica sopocka	60g		połędwica sopocka	60g	
"			jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7
energeta (kcal)	2 195			2 169			2 288			2 295			2 229	
białko (g)	105,6			106,1			108,3			114,2			109,4	
żelazo (mg)	68,4			68,7			74,6			73,2			70,1	
olejny (marchewka, seler korzeń) (g)	23,8			23,6			24,4			24,6			23,8	
węglowod. (g)	299,7			298,1			321,4			308			312,9	
mono i disacharydy (g)	49			50			41,4			58,7			51,8	
olej (g)	33,1			32			50,9			37,3			45,4	
sol	2950,6			3840,5			3100,7			2228,8			4055,1	

energeta (kcal)	2 195
białko (g)	105,6
żelazo (mg)	68,4
olejny (marchewka, seler korzeń) (g)	23,8
węglowod. (g)	299,7
mono i disacharydy (g)	49
olej (g)	33,1
sol	2950,6

ŚRODA 12.02.2025

JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC

lacaterina

PODSTAWOWA	Y	ALERGEN Y	LATWOSTRAWNA	Y	ALERGEN Y	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Y	ALERGEN Y	BOGATOBIALKOWA	Y	ALERGEN Y	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	Y	ALERGEN Y
herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml		
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1		pieczywo pszenne 100g	1		pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g	1		pieczywo pszenno-żytnie 100g	1		pieczywo graham 120g	1	
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 60g			ogórek kiszony bez skórki 60g			ogórek kiszony 60g			ogórek kiszony bez skórki 60g			ogórek kiszony bez skórki 60g		
sałata zielona 20g			sałata zielona 20g			sałata zielona 20g			sałata zielona 20g			sałata zielona 20g		
fritata z pieca (jaja, cukinia) 150g	3		fritata z pieca (jaja, cukinia) 150g	3		fritata z pieca (jaja, cukinia) 150g	3		fritata z pieca (jaja, cukinia) 150g	3		fritata z pieca (jaja, cukinia) 150g	3	
parówka drobiowa z wody 100g			parówka drobiowa z wody 100g			parówka drobiowa z wody 100g			parówka drobiowa z wody 100g			parówka drobiowa z wody 100g		
"						sok pomidorowy 200ml			sok pomidorowy 200ml					
zupa kalafiorowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, kalafior 100g, brokuł 50g, marchew 50g)	300g	9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, kalafior 100g, brokuł 50g, marchew 50g)	300g	9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, kalafior 100g, brokuł 50g, marchew 50g)	300g	9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, kalafior 100g, brokuł 50g, marchew 50g)	300g	9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, kalafior 100g, brokuł 50g, marchew 50g)	300g	9
wątróbka duszona z cebulką i jabłkiem (jabłko, cebula, wątroba, olej rzepakowy, sól, pieprz)	150g		karkówka duszona w sosie własnym (karkówka wieprzowa, olej rzepakowy, sól, pieprz, ziola)	150g		wątróbka duszona z cebulką i jabłkiem (jabłko, cebula, wątroba, olej rzepakowy, sól, pieprz)	150g		karkówka duszona w sosie własnym (karkówka wieprzowa, olej rzepakowy, sól, pieprz, ziola)	150g		karkówka duszona w sosie własnym (karkówka wieprzowa, olej rzepakowy, sól, pieprz, ziola)	150g	
ziemniaki z wody 200g			ziemniaki z wody 200g			ziemniaki z wody 200g			ziemniaki z wody 200g			ziemniaki z wody 200g		
surówka z selera z i marchwii (olej rzepakowy, sól, pieprz, nać)	150g	9	cukinia gotowana 150g			surówka z selera z i marchwii (olej rzepakowy, sól, pieprz, nać)	150g	9	cukinia gotowana 150g			cukinia gotowana 150g		
herbata owocowa 250ml			herbata owocowa 250ml			herbata owocowa 250ml			herbata owocowa 250ml			herbata owocowa 250ml		
herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml		
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1		pieczywo pszenne 100g	1		pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g	1		pieczywo pszenno-żytnie 100g	1		pieczywo graham 120g	1	
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 60g			ogórek kiszony bez skórki 60g			ogórek zielony 60g			ogórek kiszony bez skórki 60g			ogórek kiszony bez skórki 60g		
sałata zielona 20g			sałata zielona 20g			sałata zielona 20g			sałata zielona 20g			sałata zielona 20g		
pasta twarogowa ze szprotką z wody ze słodką papryką 90g	4,7		pasta twarogowa ze szprotką z wody ze słodką papryką 90g	4,7		pasta twarogowa ze szprotką z wody ze słodką papryką 90g	4,7		pasta twarogowa ze szprotką z wody ze słodką papryką 90g	4,7		pasta twarogowa ze szprotką z wody ze słodką papryką 90g	4,7	
szynka drobiowa kanapkowa 80g			szynka drobiowa kanapkowa 80g			szynka drobiowa kanapkowa 80g			szynka drobiowa kanapkowa 80g			szynka drobiowa kanapkowa 80g		
"			maślanka 200g	7		maślanka 200g	7		maślanka 200g	7		maślanka 200g	7	
energia (kcal)	2297		energia (kcal)	2241		energia (kcal)	2311		energia (kcal)	2324		energia (kcal)	2292	
białko (g)	124,1		białko (g)	124,1		białko (g)	126,9		białko (g)	133,5		białko (g)	127,2	
żelazo (mg)	65,8		żelazo (mg)	66,4		żelazo (mg)	71,9		żelazo (mg)	70,9		żelazo (mg)	67,8	
energia tłuszczowa (kcal)	26,7		energia tłuszczowa (kcal)	26,6		energia tłuszczowa (kcal)	27,4		energia tłuszczowa (kcal)	28		energia tłuszczowa (kcal)	26,8	
węglowodory ogółem (g)	315,9		węglowodory ogółem (g)	316,5		węglowodory ogółem (g)	327,1		węglowodory ogółem (g)	312,8		węglowodory ogółem (g)	328,4	
mono i disacharydy (g)	58,9		mono i disacharydy (g)	59,9		mono i disacharydy (g)	58,1		mono i disacharydy (g)	44,2		mono i disacharydy (g)	50,8	
cholesterol (g)	34,9		cholesterol (g)	34,7		cholesterol (g)	31,9		cholesterol (g)	37,4		cholesterol (g)	45,6	
całk.	2500,1		całk.	2405,2		całk.	2553,2		całk.	1965,2		całk.	2584,3	

CZWARTEK 13.02.2025

JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC

catering

PODSTAWOWA	Y	ALB	LATWOSTRAWNA	Y	ALB	Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Y	ALB	BOGATOBIAŁKOWA	Y	ALB	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	Y	ALB
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
ogórek zielony	30g		marchewka baby z wody	30g		ogórek zielony	30g		marchewka baby z wody	30g		marchewka baby z wody	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
serek śmietankowy	80g	7	serek śmietankowy	80g	7	serek śmietankowy	80g	7	serek śmietankowy	80g	7	serek śmietankowy	80g	7
złocisty kurczak - plastry kurczaka gotowanego	60g		złocisty kurczak - plastry kurczaka gotowanego	60g		złocisty kurczak - plastry kurczaka gotowanego	60g		złocisty kurczak - plastry kurczaka gotowanego	80g		złocisty kurczak - plastry kurczaka gotowanego	60g	
						gruszka	150g		gruszka	150g				
zupa szpinakowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, pietruszka 50g, seler 20g, pietruszka nać, szpinak, ryż biały)	300g	9	zupa szpinakowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, pietruszka 50g, seler 20g, pietruszka nać, szpinak, ryż biały)	300g	9	zupa szpinakowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, pietruszka 50g, seler 20g, pietruszka nać, szpinak, ryż brązowy)	300g	9	zupa szpinakowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, pietruszka 50g, seler 20g, pietruszka nać, szpinak, ryż biały)	300g	9	zupa szpinakowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, pietruszka 50g, seler 20g, pietruszka nać, szpinak, ryż biały)	300g	9
kotlet pożarski smażony bez tłuszczu (piesz z kurczaka 120g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota)	200g	1	piesz z kurczaka duszona w sosie tymiankowym (piesz 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 (piesz z kurczaka 120g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota)	200g	1	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota)	200g	1.9	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	120g		fasolka szparagowa z wody	120g		fasolka szparagowa z wody	120g		fasolka szparagowa z wody	120g		fasolka szparagowa z wody	120g	
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
papryka zielona	30g		pasta z buraka z zieloną pietruszką	30g		papryka zielona	30g		pasta z buraka z zieloną pietruszką	30g		pasta z buraka z zieloną pietruszką	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
szynka wieprzowa parzona	80g		szynka wieprzowa parzona	80g		szynka wieprzowa parzona	80g		szynka wieprzowa parzona	80g		szynka wieprzowa parzona	80g	
rolada ustrzycka	60g	7	rolada ustrzycka	60g	7	rolada ustrzycka	60g	7	rolada ustrzycka	60g	7	rolada ustrzycka	60g	7
jogurt naturalny	100g	7	jogurt naturalny	100g	7	jogurt naturalny	100g	7	jogurt naturalny	100g	7	jogurt naturalny	100g	7
energia (kcal)	2137		2138		2138		2138		2236		2236		2155	
białko (g)	100,2		100,2		101,2		107,5		107,5		103,2		103,2	
węglowodany (g)	53,4		54		59,8		58,5		58,5		55,5		55,5	
masło ciepłe (g)	18,5		18,3		19,1		19,3		19,3		18,5		18,5	
masło klarowane (g)	320,1		320,7		341		337,3		337,3		320,1		320,1	
węglowodany ciepłe (g)	56,7		57,8		49,6		55,4		55,4		58,1		58,1	
masło (g)	28,1		27,8		47,6		31,5		31,5		39,8		39,8	
sól	1831,7		2879,6		2138,9		928,5		928,5		3024,9		3024,9	

energia (kcal)	2137
białko (g)	100,2
węglowodany (g)	53,4
masło ciepłe (g)	18,5
masło klarowane (g)	320,1
węglowodany ciepłe (g)	56,7
masło (g)	28,1
sól	1831,7

PIĄTEK 14.02.2025		JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC						locaterina						
PODSTAWOWA	Y	ALBEREN Y	LATWOSTRAWNA	Y	ALBEREN Y	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGŁODANÓW	Y	ALBEREN Y	BOGATOBIAŁKOWA	Y	ALBEREN Y	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	Y	ALBEREN Y
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
papryka żółta	30g		marchewka baby z wody	30g		papryka żółta	30g		marchewka baby z wody	30g		marchewka baby z wody	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
serek wiejski z koperkiem	100g	7	serek wiejski z koperkiem	100g	7	serek wiejski z koperkiem	60g	7	serek wiejski z koperkiem	100g	7	serek wiejski z koperkiem	60g	7
połudwica drobiowa	60g		połudwica drobiowa	60g		połudwica drobiowa	60g		połudwica drobiowa	80g		połudwica drobiowa	60g	
						banan zielony	150g	7	banan	150g	7			
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
miruna pieczona w cieście na sosie koperkowym (miruna 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna, koper, mąka ziemniaczana, olej rzepakowy)	200g	1,4	miruna pieczona w cieście na sosie koperkowym (miruna 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna, koper, mąka ziemniaczana, olej rzepakowy)	200g	1,4	miruna pieczona w cieście na sosie koperkowym (miruna 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna razowa, koper, mąka ziemniaczana, olej rzepakowy)	200g	1,4	miruna pieczona w cieście na sosie koperkowym (miruna 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna, koper, mąka ziemniaczana, olej rzepakowy)	200g	1,4	miruna pieczona w cieście na sosie koperkowym (miruna 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna, koper, mąka ziemniaczana, olej rzepakowy)	200g	1,4
ryż jaśminowy	150g		ryż jaśminowy	150g		ryż jaśminowy	150g		ryż jaśminowy	150g		ryż jaśminowy	150g	
surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką zieloną, sól	120g		buraki tarte	120g		olejem rzepakowym i pietruszką zieloną, sól	120g		buraki tarte	120g		buraki tarte	120g	
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
ogórek zielony	30g		pastą z 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	
serek homogenizowany	130g	7	serek homogenizowany	130g	7	serek homogenizowany	130g	7	serek homogenizowany	130g	7	serek homogenizowany	130g	7
śmietankowy	130g	7	śmietankowy	130g	7	śmietankowy	130g	7	śmietankowy	130g	7	śmietankowy	130g	7
szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g	
kefir	150g	7	kefir	150g	7	kefir	150g	7	kefir	150g	7	kefir	150g	7
energia (kcal)	2 112			2 104			2 246			2 259			2 141	
białko (g)	107,6			107,7			110			117,1			110,6	
węglowodany (g)	68,3			68,7			74,3			73,1			70,1	
lipidy (kwas tłuszczowy ogólny) (g)	25,4			25,2			26,1			26,4			25,5	
węglowodany ogólny (g)	274,3			277			306,1			292,3			285,7	
glukozy (g)	51,7			55,9			54			58,7			53,6	
fruktozy (g)	26,46			25,9			45,3			29,2			37,8	
celulozy (g)				4 137,90			3 376,80			2517,8			4296,1	

energia (kcal)	2 112
białko (g)	107,6
węglowodany (g)	68,3
lipidy (kwas tłuszczowy ogólny) (g)	25,4
węglowodany ogólny (g)	274,3
glukozy (g)	51,7
fruktozy (g)	26,46
celulozy (g)	3208,5

SOBOTA 15.02.2025			JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC			lacatering			
PODSTAWOWA	ALBEREN	LATWOSTRAWNA	ALBEREN	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALBEREN	BOGATOBIAŁKOWA	ALBEREN	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALBEREN
kakao (mleko 1,5%, kakao proszek) 200ml	7	kakao (mleko 1,5%, kakao proszek) 200ml	7	kakao (mleko 1,5%, kakao proszek) 200ml	7	kakao (mleko 1,5%, kakao proszek) 200ml	7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto)) 200ml	7
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
czarne oliwki połówki 30g		czarne oliwki połówki 30g		czarne oliwki połówki 30g		czarne oliwki połówki 30g		cukinia pieczona w plasterkach 30g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
serek kanapkowy śmietankowy 80g	7	serek kanapkowy śmietankowy 80g	7	serek kanapkowy śmietankowy 80g	7	serek kanapkowy śmietankowy 80g	7	serek kanapkowy śmietankowy 80g	7
pasztet drobiowy 60g		pasztet drobiowy 60g		pasztet drobiowy 60g		pasztet drobiowy 80g		pasztet drobiowy 60g	
chałka 100g	1.3,7	chałka 100g	1.3,7	chałka pełnoziarnista b/c 100g	1.3,7	chałka 100g	1.3,7	chałka 100g	1.3,7
koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, ziemniaki) 300g	1,9	koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, ziemniaki) 300g	1,9	koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, ziemniaki) 300g	1,9	koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, ziemniaki) 300g	1,9	koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, ziemniaki) 300g	1,9
indyk duszony w sosie z warzyw (marchew, kalafior, brokuł, fasolka szparagowa, indyk, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 300g	6,9	indyk duszony w sosie z warzyw (marchew, kalafior, brokuł, fasolka szparagowa, indyk, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 300g	6,9	indyk duszony w sosie z warzyw (marchew, kalafior, brokuł, fasolka szparagowa, indyk, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 300g	6,9	indyk duszony w sosie z warzyw (marchew, kalafior, brokuł, fasolka szparagowa, indyk, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 300g	6,9	indyk duszony w sosie z warzyw (marchew, kalafior, brokuł, fasolka szparagowa, indyk, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 300g	6,9
makaron pszenny 150g	1	makaron pszenny 150g	1	makaron pszenny razowy 150g	1	makaron pszenny 150g	1	makaron pszenny 150g	1
herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml	
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
papryka żółta 30g		plastry gotowanej marchewki 30g		papryka żółta 30g		plastry gotowanej marchewki 30g		plastry gotowanej marchewki 30g	
rukola 10g		rukola 10g		rukola 10g		rukola 10g		rukola 10g	
mozzarella plastry z czarną tapenadą (pasta z czarnych oliwek) 80g (60g, 20g)	7	mozzarella plastry z czarną tapenadą (pasta z czarnych oliwek) 80g (60g, 20g)	7	mozzarella plastry z czarną tapenadą (pasta z czarnych oliwek) 80g (60g, 20g)	7	mozzarella plastry z czarną tapenadą (pasta z czarnych oliwek) 120g (100g, 20g)	7	mozzarella plastry 80g (60g, 20g)	7
kietbasa szynkowa 60g		kietbasa szynkowa 60g		kietbasa szynkowa 60g		kietbasa szynkowa 60g		kietbasa szynkowa 60g	
maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7
energia (kcal)	2 196	2 180	2 219	2 219	2 219	2 225	2 225		
białko (g)	97,2	97,2	94,4	94,4	100,5	100,3	100,3		
węglowodany ogółem (g)	57	57,6	58,9	58,9	57,7	58,9	58,9		
węglowodany nasycone (g)	18,8	18,7	18,8	18,8	19,1	18,9	18,9		
węglowodany ogółem (g)	329,6	330,2	344,6	344,6	329,9	340,4	340,4		
białko (g)	195,5	195,5	192,9	192,9	195,5	195,8	195,8		
energia (kcal)	30,8	30,6	41,3	41,3	30,8	41,5	41,5		
sól	2296	2291,1	3392,6	3392,6	2475,5	3388,9	3388,9		

NIEDZIELA 16.02.2025		JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC						caterina						
PODSTAWOWA	Y	ALERGEN Y	LATWOSTRAWNA	Y	ALERGEN Y	Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSZAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Y	ALERGEN Y	BOGATOBIALKOWA	Y	ALERGEN Y	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	Y	ALERGEN Y
inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1,7
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
ogórek zielony	30g		plastry buraka gotowanego z pietruszką	30g		ogórek zielony	30g		plastry buraka gotowanego z pietruszką	30g		plastry buraka gotowanego z pietruszką	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
białka parówkowa z wody	60g		białka parówkowa z wody	60g		białka parówkowa z wody	60g		białka parówkowa z wody	60g		białka parówkowa z wody	60g	
jaja na twardo ze słodkim paprykowym sosem jogurtowym (100g,50g)	150g	3,7	jaja na miękko ze słodkim paprykowym sosem jogurtowym (100g,50g)	150g	3,7	jaja na twardo ze słodkim paprykowym sosem jogurtowym (100g,50g)	150g	3,7	jaja na miękko ze słodkim paprykowym sosem jogurtowym (100g,50g)	150g	3,7	jaja na miękko z sosem jogurtowym (100g,50g)	150g	3,7
ciasto drożdżowe	100g	1,7	ciasto drożdżowe	100g	1,7	ciasto drożdżowe b/c	100g	1,7	ciasto drożdżowe	150g	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	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g	300g	9,1	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem ryżowym 150g	300g	9,1	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	9,1	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g	300g	9,1
pieczeń z karczku w sosie własnym (karkówka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, sól, pieprz, ziola)	150g	9	pieczeń z karczku w sosie własnym (karkówka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, sól, pieprz, ziola)	150g	9	pieczeń z karczku w sosie własnym (karkówka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, sól, pieprz, ziola)	150g	9	pieczeń z karczku w sosie własnym (karkówka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, sól, pieprz, ziola)	150g	9	pieczeń z karczku w sosie własnym (karkówka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, sól, pieprz, ziola)	150g	9
ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g	
tarta marchewka z jabłkiem	120g		tarta marchewka z jabłkiem	120g		tarta marchewka z jabłkiem	120g		tarta marchewka z jabłkiem	120g		tarta marchewka z jabłkiem	120g	
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
papryka żółta	30g		pasta z cukinii z tymiankiem	30g		papryka żółta	30g		pasta z cukinii z tymiankiem	30g		pasta z cukinii z tymiankiem	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
serek grani z rozmarynem	60g	7	serek grani z rozmarynem	60g	7	serek grani z rozmarynem	60g	7	serek grani z rozmarynem	60g	7	serek grani z rozmarynem	60g	7
pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczonym majonezie	60g	3,4	pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczonym majonezie	60g	3,4	pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczonym majonezie	60g	3,4	pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczonym majonezie	60g	3,4	pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczonym majonezie	60g	3,4
jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7
energetyczny (kcal)	2 087		energetyczny (kcal)	2 045		energetyczny (kcal)	2 980		energetyczny (kcal)	2 110		energetyczny (kcal)	2 095	
białko (g)	105,8		białko (g)	105,6		białko (g)	103		białko (g)	111,2		białko (g)	108,7	
węglowodany ogółem (g)	62,4		węglowodany ogółem (g)	62,9		węglowodany ogółem (g)	64,3		węglowodany ogółem (g)	64,3		węglowodany ogółem (g)	64,2	
łuski błonkowe i skrobiowe (g)	24,6		łuski błonkowe i skrobiowe (g)	24,5		łuski błonkowe i skrobiowe (g)	24,6		łuski błonkowe i skrobiowe (g)	24,8		łuski błonkowe i skrobiowe (g)	24,7	
węglowodany ogółem (g)	276		węglowodany ogółem (g)	275,5		węglowodany ogółem (g)	291		węglowodany ogółem (g)	277,3		węglowodany ogółem (g)	287,3	
energia (kcal)	165,9		energia (kcal)	165,9		energia (kcal)	151,7		energia (kcal)	151,4		energia (kcal)	151,7	
energia (g)	26,2		energia (g)	25,6		energia (g)	40,8		energia (g)	26,7		energia (g)	37,4	
energia (kcal)	1166,8		energia (kcal)	2074,3		energia (kcal)	2263,6		energia (kcal)	1368		energia (kcal)	2253,4	

PONIEDZIAŁEK 17.02.2025

JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC



PODSTAWOWA	Y	ALBEMEN	LATWOSTRAWNA	Y	ALBEMEN	Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Y	ALBEMEN	BOGATOBIAŁKOWA	Y	ALBEMEN	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	Y	ALBEMEN
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			oliwki czarne połówki 30g			ogórek zielony 30g			oliwki czarne połówki 30g			oliwki czarne połówki 30g		
sałata zielona 10g			sałata zielona 10g			sałata zielona 10g			sałata zielona 10g			sałata zielona 10g		
twarożek kanapkowy 60g	7		twarożek kanapkowy 60g	7		twarożek kanapkowy 60g	7		twarożek kanapkowy 60g	7		twarożek kanapkowy 60g	7	
szynka drobiowa gotowana 60g			szynka drobiowa gotowana 60g			szynka drobiowa gotowana 60g			szynka drobiowa gotowana 60g			szynka drobiowa gotowana 60g		
**						mandarynka 100g			mandarynka 100g					
zupa porowa z zacierką (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, por 100g, brokuł 100g, ziemniaki 50g, seler, nać, zacierki pszenne) 300g	1.9		zupa porowa z zacierką (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, por 100g, brokuł 100g, ziemniaki 50g, seler, nać, zacierki pszenne) 300g	1.9		zupa porowa z zacierką (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, por 100g, brokuł 100g, ziemniaki 50g, seler, nać, zacierki pszenne) 300g	1.9		zupa porowa z zacierką (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, por 100g, brokuł 100g, ziemniaki 50g, seler, nać, zacierki pszenne) 300g	1.9		zupa porowa z zacierką (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, por 100g, brokuł 100g, ziemniaki 50g, seler, nać, zacierki pszenne) 300g	1.9	
klops z indyka duszony w sosie koperkowym (mięso z udźca indyka, olej, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, sos sojowy, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna) 200g	1.9		klops z indyka duszony w sosie koperkowym (mięso z udźca indyka, olej, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, sos sojowy, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna) 200g	1.9		klops z indyka duszony w sosie koperkowym (mięso z udźca indyka, olej, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, sos sojowy, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna) 200g	1.9		klops z indyka duszony w sosie koperkowym (mięso z udźca indyka, olej, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, sos sojowy, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna) 200g	1.9		klops z indyka duszony w sosie koperkowym (mięso z udźca indyka, olej, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, sos sojowy, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna) 200g	1.9	
ryż basmati 150g			ryż basmati 150g			ryż basmati 150g			ryż basmati 150g			ryż basmati 150g		
bukiet warzyw z wody 120g			bukiet warzyw z wody 120g			bukiet warzyw z wody 120g			bukiet warzyw z wody 120g			bukiet warzyw z wody 120g		
herbata owocowa 250ml			herbata owocowa 250ml			herbata owocowa 250ml			herbata owocowa 250ml			herbata owocowa 250ml		
herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml		
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1		pieczywo pszenne 100g	1		pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g	1		pieczywo pszenno-żytnie 100g	1		pieczywo graham 120g	1	
masto extra 10g	7		masto extra 10g	7		masto extra 10g	7		masto extra 10g	7		masto extra 10g	7	
pomidor 60g			pomidor 60g			pomidor 60g			pomidor 60g			pomidor 60g		
papryka żółta 30g			pasta z cukinii z tymiankiem 30g			papryka żółta 30g			pasta z cukinii z tymiankiem 30g			pasta z cukinii z tymiankiem 30g		
sałata zielona 10g			sałata zielona 10g			sałata zielona 10g			sałata zielona 10g			sałata zielona 10g		
ser żółty 60g	7		ser żółty odtuszczone 60g	7		ser żółty 60g	7		ser żółty 60g	7		ser żółty odtuszczone 60g	7	
szynka wieprzowa gotowana 60g			szynka wieprzowa gotowana 60g			szynka wieprzowa gotowana 60g			szynka wieprzowa gotowana 60g			szynka wieprzowa gotowana 60g		
** kefir 200g	7		kefir 200g	7		kefir 200g	7		kefir 200g	7		kefir 200g	7	
energia (kcal)		2191		2179		2244		2281		2220		2220		2220
białko (g)		113,2		113		114,8		120,9		116,1		116,1		116,1
węglowod. ogółem (g)		69,7		70,1		75,5		74,2		71,5		71,5		71,5
węglowod. nasycone (g)		34,9		34,7		35,5		35,7		35		35		35
węglowod. jednoc. (g)		280,9		281,8		293,4		279,3		292,3		292,3		292,3
mono i disach. (g)		59,9		59,9		55,7		59,5		53,8		53,8		53,8
błonnik (g)		27,4		26,8		43,7		28,8		28,8		28,8		28,8
żelazo		2628,9		2756,5		2998,20		2190,8		2190,8		2190,8		2190,8

energia (kcal)	2191
białko (g)	113,2
węglowod. ogółem (g)	69,7
węglowod. nasycone (g)	34,9
węglowod. jednoc. (g)	280,9
mono i disach. (g)	59,9
błonnik (g)	27,4
żelazo	2628,9

PODSTAWOWA		Y	LATWOSTRAWNA	Y	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSMIALNYCH WĘGLOWODANÓW	Y	BOGATOBIALKOWA	Y	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	Y
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
masło extra	10g	7	masło extra	10g	masło extra	10g	masło extra	10g	masło extra	10g
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
kiełbasa biała z wody	100g		kiełbasa biała z wody	100g	kiełbasa biała z wody	100g	kiełbasa biała z wody	100g	kiełbasa biała z wody	100g
twarożek kanapkowy z koperkiem	80g	7	twarożek kanapkowy z koperkiem	80g	twarożek kanapkowy z koperkiem	80g	twarożek kanapkowy z koperkiem	80g	twarożek kanapkowy z koperkiem	80g
					jabłko	150g	jabłko	150g		
selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny 150g)	300g	1.3,9	selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny 150g)	300g	1.3,9	selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny 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
pierogi z kapustą i pieczarkami gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, kapusta 50g, pieczarki 50g, cebula)	250g (6szt.)	1.3,7	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 50g, twaróg 50g)	250g (6szt.)	1.3,7	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna razowa 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 50g, twaróg 50g)	250g (6szt.)	1.3,7	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 50g, twaróg 50g)	250g (6szt.)
sałatka z buraków (olej rzepakowy, sól, pieprz, nać pietruszki)	150g		sałatka z buraków (olej rzepakowy, sól, pieprz, nać pietruszki)	150g		marchew tarta z zieloną pietruszką (sól, pieprz, olej rzepakowy)	150g		sałatka z buraków (olej rzepakowy, sól, pieprz, nać pietruszki)	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	herbata czarna	250ml
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g
papryka konserwowa	30g		pasta z cukinii	30g		papryka konserwowa	30g		pasta z cukinii	30g
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g
serek kanapkowy z bazylią	80g	7	serek kanapkowy z bazylią	80g	7	serek kanapkowy z bazylią	80g	7	serek kanapkowy z bazylią	80g
sałatka z ryżem, selerem, tuńczykiem z wody i ogórkiem kiszonym (majonez odtłuszczony, sól, pieprz)	250g	4,9	sałatka z ryżem, selerem, tuńczykiem z wody i ogórkiem kiszonym bez skórki (majonez odtłuszczony, sól, pieprz)	250g	4,9	sałatka z ryżem brązowym, selerem, tuńczykiem z wody i ogórkiem kiszonym (majonez odtłuszczony, sól, pieprz)	250g	4,9	sałatka z ryżem, selerem, tuńczykiem z wody (majonez odtłuszczony, sól, pieprz)	250g
jogurt naturalny	100g	7	jogurt naturalny	100g	7	jogurt naturalny	100g	7	jogurt naturalny	100g
energia (kcal)		2 262	2 242		2 364		2 306		2 285	
białko (g)		115,1	115		116,9		121,6		118,4	
tłuszcze ogółem (g)		65,6	66,2		71,9		76,3		67,5	
węglowodany ogółem (g)		24,4	24,2		25		25,1		24,4	
węglowodany nasycone (g)		910,4	330		322,1		318,2		322,1	
węglowodany ogółem (g)		49	49		50,4		48,5		51,2	
błonnik (g)		30,3	30		48,1		33,9		41,4	
sól		2327,6	3235,4		2497,7		1505,1		3405,2	

energia (kcal)	2 262
białko (g)	115,1
tłuszcze ogółem (g)	65,6
węglowodany ogółem (g)	24,4
węglowodany nasycone (g)	910,4
węglowodany ogółem (g)	49
błonnik (g)	30,3
sól	2327,6

ŚRODA 19.02.2025

JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC

catering

PODSTAWOWA	Y	ALERGEN	LATWOSTRAWNA	Y	ALERGEN	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Y	ALERGEN	BOGATOBIALKOWA	Y	ALERGEN	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	Y	ALERGEN
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
ogórek zielony	30g		marchew w plastekach gotowana	30g		ogórek zielony	30g		marchew w plastekach gotowana	30g		marchew w plastekach gotowana	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
pasztet drobiowy	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g	
serek typu fromeże	80g	7	jajko na miękko	60g	3	jajko na twardo	60g	3	jajko na miękko	60g	3	jajko na miękko	60g	3
						jablko	150g		jablko	200g				
zupa jarzynowa a'la minestrone (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzei) 16g,marchew, pietruszka, seler, kalafior, ziemniaki, cukinia)	300g	9	zupa jarzynowa a'la minestrone (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzei) 16g,marchew, pietruszka, seler, kalafior, ziemniaki, cukinia)	300g	9	zupa jarzynowa a'la minestrone (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzei) 16g,marchew, pietruszka, seler, kalafior, ziemniaki, cukinia)	300g	9	zupa jarzynowa a'la minestrone (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzei) 16g,marchew, pietruszka, seler, kalafior, ziemniaki, cukinia)	300g	9	zupa jarzynowa a'la minestrone (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzei) 16g,marchew, pietruszka, seler, kalafior, ziemniaki, cukinia)	300g	9
trybowane udko duszone z marchewką (udko z kurczaka, olej,bulion warzywny,passata pomidorowa, oregano, mąka pszenna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzei) 16g)	200g	1.9	trybowane udko duszone z marchewką (udko z kurczaka, olej,bulion warzywny,passata pomidorowa, oregano, mąka pszenna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzei) 16g)	200g	1.9	trybowane udko duszone z marchewką (udko z kurczaka, olej,bulion warzywny,passata pomidorowa, oregano, mąka pszenna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzei) 16g)	200g	1.9	trybowane udko duszone z marchewką (udko z kurczaka, olej,bulion warzywny,passata pomidorowa, oregano, mąka pszenna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzei) 16g)	200g	1.9	trybowane udko duszone z marchewką (udko z kurczaka, olej,bulion warzywny,passata pomidorowa, oregano, mąka pszenna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzei) 16g)	200g	1.9
ziemniaki z koperkiem	200g		kopytka (ziemniaki 70g, mąka pszenna 50g, olej rzepakowy, sól)	150g	1	kopytka (ziemniaki 70g, mąka pszenna 50g, olej rzepakowy, sól)	150g	1	kopytka (ziemniaki 70g, mąka pszenna 50g, olej rzepakowy, sól)	150g	1	kopytka (ziemniaki 70g, mąka pszenna 50g, olej rzepakowy, sól)	150g	1
surówka z marchewką i ogórkiem w sosie vinegret (sól, pieprz, olej rzepakowy)	120g		ogórek kiszony bez skórki	120g		surówka z marchewką i ogórkiem w sosie vinegret (sól, pieprz, olej rzepakowy)	120g		ogórek kiszony bez skórki	120g		marchewka tarta (olej rzepakowy, nać pietruszki)	120g	
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7
pomidorki koktajlowe potówki	60g		pomidorki koktajlowe potówki	60g		pomidorki koktajlowe potówki	60g		pomidorki koktajlowe potówki	60g		pomidorki koktajlowe potówki	60g	
papryka konserwowa czerwona	30g		pasta z pieczonego buraka	30g		papryka konserwowa czerwona	30g		pasta z pieczonego buraka	30g		pasta z pieczonego buraka	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
pasta twarogowa z jogurtem naturalnym i pietruszką	80g	7	pasta twarogowa z jogurtem naturalnym i pietruszką	80g	7	pasta twarogowa z jogurtem naturalnym i pietruszką	80g	7	pasta twarogowa z jogurtem naturalnym i pietruszką	100g	7	pasta twarogowa z jogurtem naturalnym i pietruszką	80g	7
sałatka jarzynowa z szynką z kurczaka (szynka parzona, ziemniak, pietruszka, seler, ogórek kiszony, majonez, natka pietruszki)	200g (50g,50g,30g,30g,20g,10g,10g)	3.9	sałatka jarzynowa z szynką z kurczaka (szynka parzona, ziemniak, pietruszka, seler, ogórek kiszony, majonez odtuszczoney, natka pietruszki)	200g (50g,50g,30g,30g,20g,10g,10g)	3.9	sałatka jarzynowa z szynką z kurczaka (szynka parzona, ziemniak, pietruszka, seler, ogórek kiszony, majonez, natka pietruszki)	200g (50g,50g,30g,30g,20g,10g,10g)	3.9	sałatka jarzynowa z szynką z kurczaka (szynka parzona, ziemniak, pietruszka, seler, ogórek kiszony, majonez, natka pietruszki)	200g (50g,50g,30g,30g,20g,10g,10g)	3.9	sałatka jarzynowa z szynką z kurczaka (szynka parzona, ziemniak, pietruszka, seler, majonez odtuszczoney, natka pietruszki)	200g (50g,50g,30g,30g,20g,10g,10g)	3.9
serek homogenizowany	130g	7	serek homogenizowany	130g	7	serek homogenizowany	130g	7	serek homogenizowany	130g	7	serek homogenizowany	130g	7
	2 243			2 227			2 290			2 337			2 236	
energia (kcal)	117,7			117,8			118,3			125,7			119,4	
białko (g)	65,9			66,1			71,8			70,5			67,1	
węglowodany ogółem (g)	27			26,8			27,6			27,8			26,9	
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	302,2			303,9			313,8			308,6			307,2	
węglowodany ogółem (g)	50,2			51,8			42,3			48,9			43,1	
energia odtuszczonej (kcal)	29,8			26,1			41,9			28,8			37,4	
błonnik (g)	3025			3807,4			3123,2			2189,4			3971	

energia (kcal)	2 243
białko (g)	117,7
węglowodany ogółem (g)	65,9
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	27
węglowodany ogółem (g)	302,2
energia odtuszczonej (kcal)	50,2
błonnik (g)	29,8
total	3025

CZWARTEK 20.02.2025

JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC



PODSTAWOWA	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y
	REZERWA	LATWOSTRAWNA	REZERWA	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	REZERWA	BOGATOBIALKOWA	REZERWA	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	REZERWA
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 pomidor	60g	60g pomidor	60g	60g pomidor	60g	60g pomidor	60g
rzodkiewka	30g	burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną	30g	rzodkiewka	30g	burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną	30g	burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną	30g
kietki słonecznika	10g	kietki słonecznika	10g	kietki słonecznika	10g	kietki słonecznika	10g	kietki słonecznika	10g
szynka kanapkowa drobiowa	80g	szynka kanapkowa drobiowa	80g	szynka kanapkowa drobiowa	80g	szynka kanapkowa drobiowa	80g	szynka kanapkowa drobiowa	80g
twaróg plastry	60g	7 twaróg plastry	60g	7 twaróg plastry	60g	7 twaróg plastry	60g	7 twaróg plastry	60g
mandarynka	100g	mandarynka	100g	mandarynka	100g	mandarynka	100g	mandarynka	100g
krem z ziemniaków (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak 100g)	300g	9 krem z ziemniaków (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak 100g)	300g	9 krem z ziemniaków (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak 100g)	300g	9 krem z ziemniaków (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak 100g)	300g	9 krem z ziemniaków (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak 100g)	300g
pieczeń rzymska z jajkiem w sosie ziotowym (jaja, mięso drobiowe, mąka pszenna)	200g (150g,50g)	1.3 pieczony kotlet wieprzowy mielony w sosie ziotowym (jaja, mięso drobiowe, mąka pszenna)	200g (150g,50g)	1.3 pieczeń rzymska z jajkiem w sosie ziotowym (jaja, mięso drobiowe, mąka pszenna)	200g (150g,50g)	1.3 pieczony kotlet wieprzowy mielony w sosie ziotowym (jaja, mięso drobiowe, mąka pszenna)	200g (150g,50g)	1.3 pieczony kotlet wieprzowy mielony w sosie ziotowym (jaja, mięso drobiowe, mąka pszenna)	200g (150g,50g)
kasza bulgur	150g	1 kasz bulgur	150g	1 kasz bulgur	150g	1 kasz bulgur	150g	1 kasz bulgur	150g
sałatka szwedzka domowa (ogórek, sól, pieprz)	120g	marchewka baby gotowana	120g	sałatka szwedzka domowa (ogórek, sól, pieprz)	120g	marchewka baby gotowana	120g	marchewka baby gotowana	120g
herbata owocowa	250ml	herbata owocowa	250ml	herbata owocowa	250ml	herbata owocowa	250ml	herbata owocowa	250ml
herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1 pieczywo pszenne	100g	1 pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1 pieczywo pszenno-żytnie	100g	1 pieczywo graham	120g
masto extra	10g	7 masto extra	10g	7 masto extra	10g	7 masto extra	10g	7 masto extra	10g
pomidor	60g	60g pomidor	60g	60g pomidor	60g	60g pomidor	60g	60g pomidor	60g
ogórek	30g	30g pasta z cukinii	30g	30g ogórek	30g	30g pasta z cukinii	30g	30g pasta z cukinii	30g
roszponka	10g	10g roszponka	10g	10g roszponka	10g	10g roszponka	10g	10g roszponka	10g
szynka w galarecie (seler, pietruszka, marchew, kukurydza)	100g	9 szynka w galarecie (seler, pietruszka, marchew, kukurydza)	100g	9 szynka w galarecie (seler, pietruszka, marchew, kukurydza)	100g	9 szynka w galarecie (seler, pietruszka, marchew, kukurydza)	100g	9 szynka w galarecie (seler, pietruszka, marchew, kukurydza)	100g
serek kanapkowy ziotowy	60g	7 serek kanapkowy ziotowy	60g	7 serek kanapkowy ziotowy	60g	7 serek kanapkowy ziotowy	60g	7 serek kanapkowy ziotowy	60g
jogurt naturalny	150g	7 jogurt naturalny	150g	7 jogurt naturalny	150g	7 jogurt naturalny	150g	7 jogurt naturalny	150g
energia (kcal)	2199		2177		2246		2209		2227
białko (g)	107,5		106,7		109,1		115,7		110,6
masło (g)	74,3		74,9		80,1		78,1		76,2
masło (g)	25,2		25,1		26,8		27,4		26,3
węglowodany (g)	276,5		280,6		291		276,8		291
węglowodany (g)	49,8		52,6		43,7		49,8		51,7
energia (kcal)	28		29		44,3		29,7		39,6
białko (g)	1750,9		2725,3		1918,8		830,9		2836,1

SOBOTA 22.02.2025

JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC

caterina

PODSTAWOWA	Y	ALBEREN	Y	ALBEREN	Y	ALBEREN	Y	ALBEREN	Y	ALBEREN
		LATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSYJALNYCH WĘGLOWODANÓW		BOGATOBIAŁKOWA		LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALBEREN
płatki kukurydziane 80g	1	płatki kukurydziane 80g	1	płatki owsiane 80g	1	płatki owsiane 80g	1	płatki kukurydziane 80g	1	
mleko 1,5% 200ml	7	mleko 1,5% 200ml	7	mleko 1,5% 200ml	7	mleko 1,5% 200ml	7	mleko 1,5% 200ml	7	
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1	
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		
tapenada z czarnych oliwek 30g		tapenada z czarnych oliwek 30g		tapenada z czarnych oliwek 30g		tapenada z czarnych oliwek 30g		tapenada z czarnych oliwek 30g		
kietki słonecznika 10g		kietki słonecznika 10g		kietki słonecznika 10g		kietki słonecznika 10g		kietki słonecznika 10g		
pasta twarogowa na jogurcie z koperkiem 100g	7	pasta twarogowa na jogurcie z koperkiem 100g	7	pasta twarogowa na jogurcie z koperkiem 100g	7	pasta twarogowa na jogurcie z koperkiem 100g	7	pasta twarogowa na jogurcie z koperkiem 100g	7	
szynka wiejska gotowana 60g		szynka wiejska gotowana 60g		szynka wiejska gotowana 60g		szynka wiejska gotowana 80g		szynka wiejska gotowana 60g		
#				banan zielony 150g		banan zielony 150g				
zupa fasolkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, fasolka zielona, cukinia 100g, ziemniaki 100g, brokuł 50g, marchew 50g,) 300g	9	zupa fasolkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, fasolka zielona, cukinia 100g, ziemniaki 100g, brokuł 50g, marchew 50g,) 300g	9	zupa fasolkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, fasolka zielona, cukinia 100g, ziemniaki 100g, brokuł 50g, marchew 50g,) 300g	9	zupa fasolkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, fasolka zielona, cukinia 100g, ziemniaki 100g, brokuł 50g, marchew 50g,) 300g	9	zupa fasolkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, fasolka zielona, cukinia 100g, ziemniaki 100g, brokuł 50g, marchew 50g,) 300g	9	9
rissotto z pieczarkami (ryż biały, szpinak, tofu naturalne, cukinia (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 350g	6,9	rissotto (ryż biały, szpinak, cukinia, tofu naturalne, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 350g	6,9	rissotto z pieczarkami (ryż brązowy, szpinak, cukinia, tofu naturalne, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 350g	6,9	rissotto (ryż biały, szpinak, cukinia, tofu naturalne, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 350g	6,9	rissotto (ryż biały, szpinak, cukinia, tofu naturalne, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 350g	6,9	6,9
surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką 120g		burak tarty z olejem rzepakowym i pietruszką 120g		surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką 120g		burak tarty z olejem rzepakowym i pietruszką 120g		burak tarty z olejem rzepakowym i pietruszką 120g		
herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1	
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		
ogórek zielony 30g		pasta z marchewki z pietruszką 30g		ogórek zielony 30g		pasta z marchewki z pietruszką 30g		pasta z marchewki z pietruszką 30g		
roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		
pasta z makreli w sosie własnym z ogórkiem kiszonym bez skórki z ziołami 100g	4	pasta z makreli w sosie własnym z ogórkiem kiszonym bez skórki z ziołami 100g	4	pasta z makreli w sosie własnym z ogórkiem kiszonym bez skórki z ziołami 100g	4	pasta z makreli w sosie własnym z ogórkiem kiszonym bez skórki z ziołami 100g	4	pasta z makreli w sosie własnym z ziołami 100g	4	4
ser capresi z ziołami 60g	7	ser capresi z ziołami 60g	7	ser capresi z ziołami 60g	7	ser capresi z ziołami 60g	7	ser capresi z ziołami 60g	7	
pn jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	7
Energia (kcal)		2 108		2 097		2 268		2 254		2 138
Białko (g)		108,3		108,2		112,9		115,3		111,3
Tłuszcz ogółem (g)		60,9		61,5		72,6		70,8		62,8
Węglowod. nasycone (g)		19,5		19,4		20,1		20,1		19,6
Węglowod. nienasycone (g)		297,9		295,9		309,3		294,3		296,0
Węglowod. ogółem (g)		43,9		43,9		49,9		37		39,2
Wodnista (g)		26,6		26,2		43,5		29		37,3
Sól		2961,4		3887		3128,5		2031,7		4024,2

NIEDZIELA 23.02.2025

JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC

locatering

PODSTAWOWA	Y	ALBERGEM	LATWOSTRAWNA	Y	ALBERGEM	Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSYWAJALNYCH WĘGŁODANÓW	Y	ALBERGEM	BOGATOBIALKOWA	Y	ALBERGEM	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	Y	ALBERGEM
płatki kukurydziane 80g	1		płatki kukurydziane 80g	1		płatki owsiane 80g	1		płatki owsiane 80g	1		płatki kukurydziane 80g	1	
mleko 1,5% 200ml	7		mleko 1,5% 200ml	7		mleko 1,5% 200ml	7		mleko 1,5% 200ml	7		mleko 1,5% 200ml	7	
herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml		
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1		pieczywo pszenne 100g	1		pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g	1		pieczywo pszenno-żytnie 100g	1		pieczywo graham 120g	1	
masło extra 10g	7		masło extra 10g	7		masło extra 10g	7		masło extra 10g	7		masło extra 10g	7	
pomidor 60g			pomidor 60g			pomidor 60g			pomidor 60g			pomidor 60g		
ogórek kiszony 30g			ogórek kiszony bez skórki 30g			ogórek kiszony 30g			ogórek kiszony bez skórki 30g			marchew baby 30g		
miks sałat (rukola, roszponka, sałata zielona) 10g			miks sałat (rukola, roszponka, sałata zielona) 10g			miks sałat (rukola, roszponka, sałata zielona) 10g			miks sałat (rukola, roszponka, sałata zielona) 10g			miks sałat (rukola, roszponka, sałata zielona) 10g		
rolada ustrzycka 60g	7		rolada ustrzycka 60g	7		rolada ustrzycka 60g	7		rolada ustrzycka 60g	7		rolada ustrzycka 60g	7	
pasztet wieprzowy pieczony 80g			pasztet wieprzowy pieczony 80g			pasztet wieprzowy pieczony 80g			pasztet wieprzowy pieczony 80g			pasztet wieprzowy pieczony 80g		
						jabłko 150g			jabłko 150g					
rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	9.1	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g	300g	9.1	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem ryżowym 150g	300g	9.1	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	9.1	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g	300g	9.1
stek z łopatki duszony w sosie koperkowym (karkówka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g, olej rzepakowy)	200g	1.9	stek z łopatki duszony w sosie koperkowym (karkówka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g, olej rzepakowy)	200g	1.9	stek z łopatki duszony w sosie koperkowym (karkówka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g, olej rzepakowy)	200g	1.9	stek z łopatki duszony w sosie koperkowym (karkówka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g, olej rzepakowy)	200g	1.9	stek z łopatki duszony w sosie koperkowym (karkówka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g, olej rzepakowy)	200g	1.9
kluski śląskie (ziemniaki, jajko, mąka ziemniaczana) 200g	3		kluski śląskie (ziemniaki, jajko, mąka ziemniaczana) 200g	3		kluski śląskie (ziemniaki, jajko, mąka ziemniaczana) 200g	3		kluski śląskie (ziemniaki, jajko, mąka ziemniaczana) 200g	3		kluski śląskie (ziemniaki, jajko, mąka ziemniaczana) 200g	3	
czerwona kapusta gotowana (olej rzepakowy, sól, pieprz) 120g			marchew tarta z olejem rzepakowym 120g			czerwona kapusta (olej rzepakowy, sól, pieprz) 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 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml		
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1		pieczywo pszenne 100g	1		pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g	1		pieczywo pszenno-żytnie 100g	1		pieczywo graham 120g	1	
masło extra 10g	7		masło extra 10g	7		masło extra 10g	7		masło extra 10g	7		masło extra 10g	7	
pomidor 60g			pomidor 60g			pomidor 60g			pomidor 60g			pomidor 60g		
papryka zielona 30g			ogórek kiszony bez skórki 30g			papryka zielona 30g			ogórek kiszony bez skórki 30g			marchew baby 30g		
sałata masłowa 10g			sałata masłowa 10g			sałata masłowa 10g			sałata masłowa 10g			sałata masłowa 10g		
twaróg półtłusty plastry 60g	7		twaróg półtłusty plastry 60g	7		twaróg półtłusty plastry 60g	7		twaróg półtłusty plastry 60g	7		twaróg półtłusty plastry 60g	7	
szynka wiejska 60g			szynka wiejska 60g			szynka wiejska 60g			szynka wiejska 60g			szynka wiejska 60g		
maślanka 200ml	7		maślanka 200ml	7		maślanka 200ml	7		maślanka 200ml	7		maślanka 200ml	7	
energia (kcal)			2172			2272			2278			2201		
białko (g)			106,4			110,2			116,9			111,4		
węglowodany (g)			54,5			60,2			58,4			55,8		
energia tłuszczowa (kcal)			22,7			23,5			23,5			22,9		
energia białkowa (kcal)			345,5			363,6			349,8			350,4		
energia węglowodanowa (kcal)			41,2			41			37,7			39,4		
energia (g)			33			50,9			36,8			42,8		
energia (g)			2975,8			2703,1			1639,2			3574,9		

PONIEDZIAŁEK 24.02.2025

JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC



PODSTAWOWA	ALBEREN Y	LATWOSTRAWNA	ALBEREN Y	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSMYAJALNYCH WĘGŁODANÓW	ALBEREN Y	BOGATOBIAŁKOWA	ALBEREN Y	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALBEREN Y
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1
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	
rukola 10g		rukola 10g		rukola 10g		rukola 10g		rukola 10g	
serek wiejski ze szczypiorkiem 80g	7	serek wiejski 80g	7	serek wiejski ze szczypiorkiem 80g	7	serek wiejski 80g	7	serek wiejski 80g	7
szynka z piersi kurczaka 60g		szynka z piersi kurczaka 60g		szynka z piersi kurczaka 60g		szynka z piersi kurczaka 60g		szynka z piersi kurczaka 60g	
"				mandarynka 100g		mandarynka 100g			
ogórkowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, ryż 100g, ogórek kiszony) 300g	9	jarzynowa z ryżem (ryż biały 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 300g	9	ogórkowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, ryż brązowy 100g, ogórek kiszony) 300g	9	jarzynowa z ryżem (ryż biały 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 300g	9	jarzynowa z ryżem (ryż biały 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 300g	9
filet kurczaka duszona w sosie koperkowym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola) 200g	1.9	połędwica indyka duszona w sosie tymiankowym (połędwica 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola) 200g	1.9	połędwica indyka duszona w sosie tymiankowym (połędwica 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola) 200g	1.9	połędwica indyka duszona w sosie tymiankowym (połędwica 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola) 200g	1.9	połędwica indyka duszona w sosie tymiankowym (połędwica 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola) 200g	1.9
ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g	
surówka z czerwonej kapusty (olej rzepakowy, nać pietruszka) 120g		buraki tarte 120g		surówka z czerwonej kapusty (olej rzepakowy, nać pietruszka) 120g		buraki tarte 120g		buraki tarte 120g	
herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml	
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
rzodkiewka 30g		pasta z pieczonego buraka 30g		rzodkiewka 30g		pasta z pieczonego buraka 30g		pasta z pieczonego buraka 30g	
sałata masłowa 10g		sałata masłowa 10g		sałata masłowa 10g		sałata masłowa 10g		sałata masłowa 10g	
ser typu włoskiego plastry 80g	7	ser typu włoskiego plastry 80g	7	ser typu włoskiego plastry 80g	7	ser typu włoskiego plastry 80g	7	ser typu włoskiego plastry 80g	7
szynka kanapkowa wieprzowa 60g		szynka kanapkowa wieprzowa 60g		szynka kanapkowa wieprzowa 60g		szynka kanapkowa wieprzowa 60g		szynka kanapkowa wieprzowa 60g	
" kefir 200ml	7	kefir 200ml	7	kefir 200ml	7	kefir 200ml	7	kefir 200ml	7
Energia (kcal)	2 288	2 274	2 343	2 337	2 318	2 337	2 318	2 318	
Białko (g)	126,9	126,9	131,3	131,3	131,3	131,3	131,3	131,3	
Tłuszcz ogółem (g)	65,3	65,9	71,3	69,5	67,2	69,5	67,2	67,2	
Węglowod. ogółem (g)	30,5	30,3	31,1	31,1	31,1	31,1	30,5	30,5	
Węglowod. ogółem (g)	304,3	304,9	315,4	300,9	315	300,9	315	315	
Węglowod. ogółem (g)	58,8	57,7	55,9	59,1	61	59,1	61	61	
Węglowod. ogółem (g)	37,9	37,3	34,9	40,6	46,2	40,6	46,2	46,2	
Węglowod. ogółem (g)	2407,6	2402,7	2409,7	2396,2	2380,5	2396,2	2380,5	2380,5	

Energia (kcal)	2 288
Białko (g)	126,9
Tłuszcz ogółem (g)	65,3
Węglowod. ogółem (g)	30,5
Węglowod. ogółem (g)	304,3
Węglowod. ogółem (g)	58,8
Węglowod. ogółem (g)	37,9
Węglowod. ogółem (g)	2407,6

WTOREK 25.02.2025

JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC

lacaterina

PODSTAWOWA	Y	ALBEREN	LATWOSTRAWNA	Y	ALBEREN	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWIAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Y	ALBEREN	BOGATOBIAŁKOWA	Y	ALBEREN	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	Y	ALBEREN
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g	
roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g	
ser żółty	60g	7	ser żółty odtłuszczony	60g	7	ser żółty	60g	7	ser żółty	60g	7	ser żółty odtłuszczony	60g	7
kietbasa biała wieprzowa z wody	60g		kietbasa biała wieprzowa z wody	60g		kietbasa biała wieprzowa z wody	60g		kietbasa biała wieprzowa z wody	80g		kietbasa biała wieprzowa z wody	60g	
						jabtko	150g		jabtko	150g				
zupa ziemniaczana (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g)	300g	9	zupa ziemniaczana (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g)	300g	9	zupa ziemniaczana (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g)	300g	9	zupa ziemniaczana (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g)	300g	9	zupa ziemniaczana (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g)	300g	9
kotlet jajeczny z kalafiolem w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, panier z ciecierzycy, koper)	200g	3	kotlet jajeczny z kalafiolem w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, panier z ciecierzycy, koper)	200g	3	kotlet jajeczny z kalafiolem w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, panier z ciecierzycy, koper)	200g	3	kotlet jajeczny z kalafiolem w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, panier z ciecierzycy, koper)	200g	3	kotlet jajeczny z kalafiolem w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, panier z ciecierzycy, koper)	200g	3
kasza bulgur	150g	1	kasza bulgur	150g	1	kasza bulgur	150g	1	kasza bulgur	150g	1	kasza bulgur	150g	1
surówka z selera i jabłka, olej rzepakowy, ziola, sól	120g	9	seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, ziola	120g	9	surówka z selera i jabłka, olej rzepakowy, ziola, sól	120g	9	seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, ziola	120g	9	seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, ziola	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
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	
twaróg pasta z pomidorami suszonymi (sól, pieprz, nać)	80g	7	twaróg pasta z pomidorami suszonymi (sól, pieprz, nać)	80g	7	twaróg pasta z pomidorami suszonymi (sól, pieprz, nać)	80g	7	twaróg pasta z pomidorami suszonymi (sól, pieprz, nać)	80g	7	twaróg pasta z pomidorami suszonymi (sól, pieprz, nać)	80g	7
szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g	
jogurt pitny naturalny	150g	7	jogurt pitny naturalny	150g	7	jogurt pitny naturalny	150g	7	jogurt pitny naturalny	150g	7	jogurt pitny naturalny	150g	7
energetyka (kcal)	2 258		2 257		2 276	2 273	2 273	2 284		2 284		2 284		2 284
białko (g)	117		117,3		114,3	114,3	114,3	119,9		119,9		119,9		119,9
węglowod. ogółem (g)	79,4		79,9		81,3	81,3	79,7	81,3		81,3		81,3		81,3
	31		30,9		31	31	31,3	31,1		31,1		31,1		31,1
Węglowod. rozpuszczone (g)	272,3		276,1		287,3	272,4	272,4	281,3		281,3		281,3		281,3
Węglowod. ogółem (g)	59,7		59,9		59,5	55,7	56,4	56,4		56,4		56,4		56,4
mono i disacharydy (g)	29		29		40,8	29	35,8	35,8		35,8		35,8		35,8
białko (g)	2134,6		3041,2		3211,4	3226,7	3196,2							

energetyka (kcal)	2 258
białko (g)	117
węglowod. ogółem (g)	79,4
	31
Węglowod. rozpuszczone (g)	272,3
Węglowod. ogółem (g)	59,7
mono i disacharydy (g)	29
białko (g)	2134,6
energetyka (kcal)	2 257
białko (g)	117,3
węglowod. ogółem (g)	79,9
	30,9
Węglowod. rozpuszczone (g)	276,1
Węglowod. ogółem (g)	59,9
mono i disacharydy (g)	29
białko (g)	3041,2
energetyka (kcal)	2 276
białko (g)	114,3
węglowod. ogółem (g)	81,3
	31
Węglowod. rozpuszczone (g)	287,3
Węglowod. ogółem (g)	59,5
mono i disacharydy (g)	40,8
białko (g)	3211,4
energetyka (kcal)	2 273
białko (g)	114,3
węglowod. ogółem (g)	79,7
	31,3
Węglowod. rozpuszczone (g)	272,4
Węglowod. ogółem (g)	55,7
mono i disacharydy (g)	29
białko (g)	3226,7
energetyka (kcal)	2 284
białko (g)	119,9
węglowod. ogółem (g)	81,3
	31,1
Węglowod. rozpuszczone (g)	281,3
Węglowod. ogółem (g)	56,4
mono i disacharydy (g)	35,8
białko (g)	3196,2

ŚRODA 26.02.2025

JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC

locaterina

PODSTAWOWA	Y	ALERGEN	LATWOSTRAWNA	Y	ALERGEN	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGŁODANÓW	Y	ALERGEN	BOGATOBIALKOWA	Y	ALERGEN	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	Y	ALERGEN
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
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		burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną	30g		rzodkiewka	30g		burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną	30g		burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną	30g	
miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g	
twarożek kanapkowy ziotowy	80g	7	twarożek kanapkowy ziotowy	80g	7	twarożek kanapkowy ziotowy	80g	7	twarożek kanapkowy ziotowy	100g	7	twarożek kanapkowy ziotowy	80g	7
szynka kanapkowa drobiowa	60g		szynka kanapkowa drobiowa	60g		szynka kanapkowa drobiowa	60g		szynka kanapkowa drobiowa	80g		szynka kanapkowa drobiowa	60g	
						sok wielowarzywny	150ml		sok wielowarzywny	150ml				
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
pieczony kotlet wieprzowy mielony w sosie ziotowym (jaja, mięso drobiowe, mąka pszenna)	200g (150g,50g)	1.3	pieczony kotlet wieprzowy mielony w sosie ziotowym (jaja, mięso drobiowe, mąka pszenna)	200g (150g,50g)	1.3	pieczony kotlet wieprzowy mielony w sosie ziotowym (jaja, mięso drobiowe, mąka pszenna razowa)	200g (150g,50g)	1.3	pieczony kotlet wieprzowy mielony w sosie ziotowym (jaja, mięso drobiowe, mąka pszenna)	200g (150g,50g)	1.3	pieczony kotlet wieprzowy mielony w sosie ziotowym (jaja, mięso drobiowe, mąka pszenna)	200g (150g,50g)	1.3
ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g	
marchew duszona (olej, zioła, sól, pieprza)	120g		marchewka tarta z jabłkiem (olej rzepakowy, sól, pierz)	120g		marchew duszona (olej, zioła, sól, pieprza)	120g		marchewka tarta z jabłkiem (olej rzepakowy, sól, pierz)	120g		marchewka tarta z jabłkiem (olej rzepakowy, sól, pierz)	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
rzodkiewka	60g		pomidor	60g		rzodkiewka	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
ogórek zielony	30g		pasta z młodej marchewki z czarnuszką zmieloną	30g		ogórek zielony	30g		pasta z młodej marchewki z czarnuszką zmieloną	30g		pasta z młodej marchewki z czarnuszką zmieloną	30g	
sałata zielona masłowa	10g		sałata zielona masłowa	10g		sałata zielona masłowa	10g		sałata zielona masłowa	10g		sałata zielona masłowa	10g	
serek kanapkowy bazyliowy	60g	7	serek kanapkowy bazyliowy	60g	7	serek kanapkowy bazyliowy	60g	7	serek kanapkowy bazyliowy	60g	7	serek kanapkowy bazyliowy	60g	7
szynka wiejska parzona	60g		szynka wiejska parzona	60g		szynka wiejska parzona	60g		szynka wiejska parzona	60g		szynka wiejska parzona	60g	
maślanka	150ml	7	maślanka	150ml	7	maślanka	150ml	7	maślanka	150ml	7	maślanka	150ml	7
energia (kcal)	2 143			2 213			2 287			2 294			2 279	
białko (g)	124			126,1			128			144,1			120,6	
tłuszcz (g)	50,2			53,5			58			57,7			55,1	
węglowod. ogółem (g)	18			18,1			18,8			19			18,2	
węglowod. ogółem (g)	310,1			313,2			325,1			310,4			328,3	
węglowod. ogółem (g)	98,9			96,2			96,8			97,9			96,3	
monos. (sacharydy) (g)	35,1			35,1			33,8			38,2			40,9	
dieta (g)														
całk.	2023,8			2078,3			2229,2			2210			2198,8	

PODSTAWOWA	Y	ALBEMEN	LATOSTRAWNA	Y	ALBEMEN	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWIĄJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Y	ALBEMEN	BOGATOBIALKOWA	Y	ALBEMEN	LATOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	Y	ALBEMEN
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
oliwki czarne połówki	30g		oliwki czarne połówki	30g		oliwki czarne połówki	30g		oliwki czarne połówki	30g		marchewki baby z wody	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
serek grani z kiszonym ogórkiem bez skórki	60g	7	serek grani z kiszonym ogórkiem bez skórki	60g	7	serek grani z kiszonym ogórkiem	60g	7	serek grani z kiszonym ogórkiem	80g	7	serek grani	60g	7
szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g	
						mandarynka	100g		mandarynka	100g				
zupa jarzynowa z soczewicą (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, kalafior 100g, brokuł 50g, marchew 50g, soczewica)	300g	9	zupa jarzynowa z soczewicą (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, kalafior 100g, brokuł 50g, marchew 50g, soczewica)	300g	9	zupa jarzynowa z soczewicą (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, kalafior 100g, brokuł 50g, marchew 50g, soczewica)	300g	9	zupa jarzynowa z soczewicą (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, kalafior 100g, brokuł 50g, marchew 50g, soczewica)	300g	9	zupa jarzynowa z soczewicą (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, kalafior 100g, brokuł 50g, marchew 50g, soczewica)	300g	9
gulasz drobiowy gotowany w sosie warzywnym (indyk, marchew, pietruszka, cukinia, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	250g (100g, 50g, 50g)	9	gulasz drobiowy gotowany w sosie warzywnym (indyk, marchew, pietruszka, cukinia, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	250g (100g, 50g, 50g)	9	gulasz drobiowy gotowany w sosie warzywnym (indyk, marchew, pietruszka, cukinia, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	250g (100g, 50g, 50g)	9	gulasz drobiowy gotowany w sosie warzywnym (indyk, marchew, pietruszka, cukinia, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	250g (100g, 50g, 50g)	9	gulasz drobiowy gotowany w sosie warzywnym (indyk, marchew, pietruszka, cukinia, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	250g (100g, 50g, 50g)	9
kopytka (ziemniaki, mąka pszenna, jajka)	150g	1.3	kopytka (ziemniaki, mąka pszenna, jajka)	150g	1.3	kopytka (ziemniaki, mąka pszenna, jajka)	150g	1.3	kopytka (ziemniaki, mąka pszenna, jajka)	150g	1.3	kopytka (ziemniaki, mąka pszenna, jajka)	150g	1.3
kapusta pekińska z marchewką (olej rzepakowy, sól, pieprz)	120g		burak tarty	120g		kapusta pekińska z marchewką (olej rzepakowy, 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	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
ogórek zielony	30g		pasta z pieczonej dynii i marchewki	30g		ogórek zielony	30g		pasta z pieczonej dynii i marchewki	30g		pasta z pieczonej dynii i marchewki	30g	
sałata lodowa	10g		sałata lodowa	10g		sałata lodowa	10g		sałata lodowa	10g		sałata lodowa	10g	
serek kanapkowy z koperkiem	60g	7	serek kanapkowy z koperkiem	60g	7	serek kanapkowy z koperkiem	60g	7	serek kanapkowy z koperkiem	60g	7	serek kanapkowy z koperkiem	60g	7
sałatka makaronowa (kokardki, razowe) z tuńczykiem z wody, jajkiem na twardo, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym	250g (80g, 80g, 20g, 50g)	1.3.4	sałatka makaronowa (kokardki) z tuńczykiem z wody, jajkiem na miękko, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym	250g (80g, 80g, 20g, 50g)	1.3.4	sałatka makaronowa (kokardki, razowe) z tuńczykiem z wody, jajkiem na twardo, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym	250g (80g, 80g, 20g, 50g)	1.3.4	sałatka makaronowa (kokardki, razowe) z tuńczykiem z wody, jajkiem na miękko, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym	250g (80g, 80g, 20g, 50g)	1.3.4	sałatka makaronowa (kokardki) z tuńczykiem z wody, jajkiem na miękko, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym	250g (80g, 80g, 20g, 50g)	1.3.4
jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7

energia (kcal)	2 101	2 106	2 203	2 285	2 310	2 310	2 310
białko (g)	95,8	95,9	98,6	103,3	99,8	99,8	99,8
węglowod. ogółem (g)	66,6	67,2	72,8	71,4	68,5	68,5	68,5
energia tłuszczowa ogółem (g)	28,3	28,1	28,9	29,2	28,3	28,3	28,3
węglowod. ogółem (g)	310,3	314,5	332	317,4	321	321	321
energia (kcal)	98,5	99,1	90,9	97,1	98,9	98,9	98,9
białko (g)	35,5	35,8	33,3	36,7	36,1	36,1	36,1
węglowod. ogółem (g)	3105,7	3045,8	3276,7	3183,4	3168,6	3168,6	3168,6

PIĄTEK 28.02.2025

JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC



PODSTAWOWA	Y	ALBEMEN	LATWOSTRAWNA	Y	ALBEMEN	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSMYJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Y	ALBEMEN	BOGATOBIAŁKOWA	Y	ALBEMEN	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUŻAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	Y	ALBEMEN
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 koperkiem (jaja, koper, majonez odtłuszczony, sól, pieprz)	150g	3	pasta jajeczna z koperkiem (jaja, koper, majonez odtłuszczony, sól, pieprz)	150g	3	pasta jajeczna z koperkiem (jaja, koper, majonez odtłuszczony, sól, pieprz)	150g	3	pasta jajeczna z koperkiem (jaja, koper, majonez odtłuszczony, sól, pieprz)	150g	3	pasta jajeczna z koperkiem (jaja, koper, majonez odtłuszczony, sól, pieprz)	150g	3
kietbasa żywiecka	60g		kietbasa żywiecka	60g		kietbasa żywiecka	60g		kietbasa żywiecka	60g		kietbasa żywiecka	60g	
						sok pomidorowy	200ml		sok pomidorowy	200ml				
zupa warzywna z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak młody 100g)	300g	9	zupa warzywna z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak młody 100g)	300g	9	zupa warzywna z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak młody 100g)	300g	9	zupa warzywna z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak młody 100g)	300g	9	zupa warzywna z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak młody 100g)	300g	9
mintaj pieczony w cieście na sosie koperkowym (miruna 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna, koper, mąka ziemniaczana, olej rzepakowy)	200g	1,4	mintaj pieczony w cieście na sosie koperkowym (miruna 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna, koper, mąka ziemniaczana, olej rzepakowy)	200g	1,4	mintaj pieczony w cieście na sosie koperkowym (miruna 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna, koper, mąka ziemniaczana, olej rzepakowy)	200g	1,4	mintaj pieczony w cieście na sosie koperkowym (miruna 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna, koper, mąka ziemniaczana, olej rzepakowy)	200g	1,4	mintaj pieczony w cieście na sosie koperkowym (miruna 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna, koper, mąka ziemniaczana, olej rzepakowy)	200g	1,4
mizeria na jogurcie (sól, pieprz, jogurt naturalny, ogórek zielony, koper)	120g	7	surówka z marchwii (olej rzepakowy, sól, nać pietruszki)	120g	7	mizeria na jogurcie (sól, pieprz, jogurt naturalny, ogórek zielony, koper)	120g	7	surówka z marchwii (olej rzepakowy, sól, nać pietruszki)	120g	7	surówka z marchwii (olej rzepakowy, sól, nać pietruszki)	120g	7
ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g	
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
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		burak plastry	30g		ogórek zielony	30g		burak plastry	30g		burak plastry	30g	
sałata zielona mastowa	10g		sałata zielona mastowa	10g		sałata zielona mastowa	10g		sałata zielona mastowa	10g		sałata zielona mastowa	10g	
pasta twarogowa z chrzanem	90g	7	pasta twarogowa z pietruszką	90g	7	pasta twarogowa z chrzanem	90g	7	pasta twarogowa z chrzanem	90g	7	pasta twarogowa z pietruszką	90g	7
sałatka jarzynowa z szynką z kurczaka (szynka parzona, 50g,50g, 30g,30g,20g,10g,10g)	200g	3,9	sałatka jarzynowa z szynką z kurczaka (szynka parzona, 50g,50g, 30g,30g,20g,10g,10g)	200g	3,9	sałatka jarzynowa z szynką z kurczaka (szynka parzona, 50g,50g, 30g,30g,20g,10g,10g)	200g	3,9	sałatka jarzynowa z szynką z kurczaka (szynka parzona, 50g,50g, 30g,30g,20g,10g,10g)	200g	3,9	sałatka jarzynowa z szynką z kurczaka (szynka parzona, 50g,50g, 30g,30g,20g,10g,10g)	200g	3,9
ziemniak, pietruszka, seler, ogórek kiszony, majonez, natka pietruszki)	30g,30g,20g,10g,10g)		ziemniak, pietruszka, seler, ogórek kiszony, majonez odtłuszczony, natka pietruszki)	30g,30g,20g,10g,10g)		ziemniak, pietruszka, seler, ogórek kiszony, majonez, natka pietruszki)	30g,30g,20g,10g,10g)		ziemniak, pietruszka, seler, ogórek kiszony, majonez, natka pietruszki)	30g,30g,20g,10g,10g)		ziemniak, pietruszka, seler, ogórek kiszony, majonez odtłuszczony, natka pietruszki)	30g,30g,20g,10g,10g)	
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
energetyczny (kcal)	2289		energetyczny (kcal)	2273		energetyczny (kcal)	2362		energetyczny (kcal)	2338		energetyczny (kcal)	2317	
białko (g)	129,9		białko (g)	128,3		białko (g)	131,1		białko (g)	135,5		białko (g)	131,9	
żelazo (mg)	65,3		żelazo (mg)	65,9		żelazo (mg)	71,3		żelazo (mg)	69,5		żelazo (mg)	67,2	
energia (kcal)	30,5		energia (kcal)	30,3		energia (kcal)	31,1		energia (kcal)	31,1		energia (kcal)	30,5	
węglowodory ogółem (g)	304,3		węglowodory ogółem (g)	304,9		węglowodory ogółem (g)	315,4		węglowodory ogółem (g)	300,9		węglowodory ogółem (g)	315	
energia (kcal)	58,8		energia (kcal)	57,7		energia (kcal)	58,9		energia (kcal)	59,1		energia (kcal)	61	
białko (g)	37,5		białko (g)	37,3		białko (g)	38,5		białko (g)	40		białko (g)	40,2	
całkowita (g)	2497,6		całkowita (g)	2492,7		całkowita (g)	2550,7		całkowita (g)	2526,3		całkowita (g)	2500,5	