

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



SUBSTANCJE LUB PRODUKTY POWODUJĄCE ALERGIE LUB REAKCJE NIETOLERANCJI

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

PODSTAWOWA	ALERGEN Y	LATWOSTRAWNA	ALERGEN Y	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYJAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGEN Y	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGEN Y	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGEN Y		
kakao (mleko 1,5%, kakao proszek)	200ml	7	kakao (mleko 1,5%, kakao proszek)	200ml	7	kakao (mleko 1,5%, kakao proszek)	200ml	7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1,7
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo graham	120g	1
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
ogórek zielony	30g		plastry parzonej cukinii	30g		ogórek zielony	30g		plastry parzonej cukinii	30g	
sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g	
ser żółty	60g	7	ser żółty odtuszczone	60g	7	ser żółty	60g	7	ser żółty odtuszczone	60g	7
pasztet drobiowy	60g		pasztet drobiowy	60g		pasztet drobiowy	60g		pasztet drobiowy	60g	
chatka	100g	1,3,7	chatka	100g	1,3,7	chatka pełnoziarnista b/c	100g	1,3,7	chatka	100g	1,3,7
zupa fasolkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, fasolka zielona 50g)	300g	9	zupa fasolkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, fasolka zielona 50g)	300g	9	zupa fasolkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, fasolka zielona 50g)	300g	9	zupa fasolkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, fasolka zielona 50g)	300g	9
gotąbek bez zawijania w sosie pomidorowym (mięso wieprzowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy, koncentrat pomidorowy)	200g	1,9	gotąbek bez zawijania w sosie pomidorowym (mięso wieprzowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy, koncentrat pomidorowy)	200g	1,9	gotąbek bez zawijania w sosie pomidorowym (mięso wieprzowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy, koncentrat pomidorowy)	200g	1,9	gotąbek bez zawijania w sosie własnym (mięso wieprzowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy)	200g	1,9
ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g	
surówka z białej rzodkwi z koperkiem, olej rzepakowy, ziola, sól	120g		marchewka tarta z jabłkiem, olej rzepakowy, sól, cukier	120g		surówka z białej rzodkwi z koperkiem, olej rzepakowy, ziola, sól	120g		marchewka tarta z jabłkiem, olej rzepakowy, sól, cukier	120g	
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo graham	120g	1
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
papryka konserwowa	60g		pomidor	60g		papryka konserwowa	60g		pomidor	60g	
oliwki czarne półtówki	30g		oliwki czarne półtówki	30g		oliwki czarne półtówki	30g		pieczony burak plastry	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
twaróg plastry	80g	7	twaróg plastry	80g	7	twaróg plastry	80g	7	twaróg plastry	80g	7
szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g	
kefir	150g	7	kefir	150g	7	kefir	150g	7	kefir	150g	7
energia (kcal)	2136		2106		2210		2217		2136		
białko (g)	99,6		99,2		98,4		104,5		103,8		
tłuszcz ogółem (g)	61		60,5		64,4		62,1		61,3		
węglowod. ogółem (g)	25,1		24,8		25,5		25,5		24,1		
węglowod. ogółem (g)	312,4		312,5		340,1		325,8		332,9		
białko (g)	38,7		37,9		34,6		39,5		38,6		
tłuszcz (g)	32,1		31,8		47		33,2		43,8		
węglowod. (g)	2625,8		2611,5		2780,6		2747,8		2633,1		

NIEDZIAŁA 2.03.2035		JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC		Boscatering							
PODSTAWOWA	Λ NIEDEJBY	LATWOSTRAWNA	Λ NIEDEJBY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSZAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Λ NIEDEJBY	BOGATOBIALKOWA	Λ NIEDEJBY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	Λ NIEDEJBY		
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 pszenno-żytnie	100g	1
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
ogórek zielony	30g		plastry buraka gotowanego z pietruszką	30g		ogórek zielony	30g		plastry buraka gotowanego z pietruszką	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
szynka wieprzowa	60g		szynka wieprzowa	60g		szynka wieprzowa	60g		szynka wieprzowa	60g	
jaja na twardo w jogurcie naturalnym i ziółach	150g (100, 50g)	3,7	jaja na miękko w jogurcie naturalnym i ziółach	150g (100, 50g)	3,7	jaja na twardo w jogurcie naturalnym i ziółach	150g (100, 50g)	3,7	jaja na miękko w jogurcie naturalnym i ziółach	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
bitka wotowa duszona w sosie koperkowym (wołowina 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, zielenka)	150g	1,9	bitka wotowa duszona w sosie koperkowym (wołowina 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, zielenka)	150g	1,9	bitka wotowa duszona w sosie koperkowym (wołowina 170g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, zielenka)	200g	1,9	bitka wotowa duszona w sosie koperkowym (wołowina 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, zielenka)	150g	1,9
kluseczki gnioocchi (rocotta, mąka pszenna, parmezan, sól, pieprz)	150g	1,7	kluseczki gnioocchi (rocotta, mąka pszenna, parmezan, sól, pieprz)	150g	1,7	kluseczki gnioocchi (rocotta, mąka pszenna razowa, parmezan, sól, pieprz)	150g	1,7	kluseczki gnioocchi (rocotta, mąka pszenna, parmezan, sól, pieprz)	150g	1,7
surówka z buraka (olej rzepakowy, pietruszka nać, sól, herbata owocowa	120g		marchewka baby	120g		surówka z buraka (olej rzepakowy, pietruszka nać, sól, herbata owocowa	120g		marchewka baby	120g	
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
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
papryka żółta	30g		pasta z cukinii z tymiankiem	30g		papryka żółta	30g		pasta z cukinii z tymiankiem	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
mozzarella z pesto bazyliowym	100g (80g, 20g)	7	mozzarella z pastą pietruszkową	100g (80g, 20g)	7	mozzarella z pesto bazyliowym	100g (80g, 20g)	7	mozzarella z pastą pietruszkową	100g (80g, 20g)	7
kietbasa krakowska	60g		kietbasa krakowska	60g		kietbasa krakowska	60g		kietbasa krakowska	60g	
maślanka	200g	7	maślanka	200g	7	maślanka	200g	7	maślanka	200g	7
energetyka (kcal)	2144		2129		2216	2228		2226			
białko (g)	106,4		106,2		107,1	114,2		112,8			
węglowodany (g)	74,1		74,6		77,6	76,46		77,5			
białko (wzrostowe) (g)	32,1		31,9		32,8	33,1		32,8			
węglowodany (g)	265,0		265,3		290,3	276,1		284,9			
białko (białkowy) (g)	96		97		91,3	98,1		98,8			
energetyka (kcal)	2141		2039		206,4	22,3		32,1			
białko (g)	2064,4		2071,9		3189	2237,6		3157,5			

PODSTAWOWA	Λ MIEJNOŚĆ	LATWOSTRAWNA	Λ MIEJNOŚĆ	Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Λ MIEJNOŚĆ	BOGATOBIAŁKOWA	Λ MIEJNOŚĆ	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	Λ MIEJNOŚĆ
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
ogórek zielony 30g		marchew w plastekach gotowana 30g		ogórek zielony 30g		marchew w plastekach gotowana 30g		marchew w plastekach gotowana 30g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
szynka drobiowa kanapkowa 60g		szynka drobiowa kanapkowa 60g		szynka drobiowa kanapkowa 60g		szynka drobiowa kanapkowa 80g		szynka drobiowa kanapkowa 60g	
serek wiejski 100g	7	serek wiejski 100g	7	serek wiejski 100g	7	serek wiejski 150g	7	serek wiejski 100g	7
				jablko 150g		jablko 150g			
kalafiorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, makaron pszenny 100g) 300g	1.9	kalafiorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, makaron pszenny 100g) 300g	1.9	kalafiorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, makaron pszenny 100g) 300g	1.9	kalafiorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, makaron pszenny 100g) 300g	1.9	kalafiorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, makaron pszenny 100g) 300g	1.9
pulpet wieprzowy duszony 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	pulpet wieprzowy duszony 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	pulpet wieprzowy duszony 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	pulpet wieprzowy duszony 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) 250g	1.9	pulpet wieprzowy duszony 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
ryż 150g		ryż 150g		ryż brązowy 150g		ryż 150g		ryż 150g	
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 100g	7	serek capresi 80g	7
pasta rybna (dorsz, marchew, pietruszka, natka pietruszki) 60g	4	pasta rybna (dorsz, marchew, pietruszka, natka pietruszki) 60g	4	pasta rybna (dorsz, marchew, pietruszka, natka pietruszki) 60g	4	pasta rybna (dorsz, marchew, pietruszka, natka pietruszki) 60g	4	pasta rybna (dorsz, marchew, pietruszka, natka pietruszki) 60g	4
jogurt naturalny 180g	7	jogurt naturalny 180g	7	jogurt naturalny 180g	7	jogurt naturalny 180g	7	jogurt naturalny 180g	7

energia [kcal]	2781	2759	2782	2780	2780	2780	2780
białko [g]	99,7	99,5	101,3	107,9	103,5	103,5	103,5
węglowodany ogółem [g]	71,1	71,6	72,2	76,2	67,8	67,8	67,8
łuski błonkowe masy czyste [g]	26,1	26	26	27,3	26,4	26,4	26,4
węglowodany ogółem [g]	328,5	328	323,5	325,9	313,1	313,1	313,1
energia tłuszczowa [g]	90,3	91,8	92,7	99,5	92,2	92,2	92,2
białko [g]	26,1	25,4	22,8	29,3	36	36	36
energia [kcal]	2018,3	2026,8	2189,3	1125,1	3105,8	3105,8	3105,8

WTOREK 4.03.2035

JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC



PODSTAWOWA		Λ	LATWOSTRAWNA		Λ	Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Λ	BOGATOBIALKOWA		Λ	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ZOLĄPKOWEGO		Λ
		NEDEJTY			NEDEJTY			NEDEJTY			NEDEJTY			NEDEJTY
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	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
frankfurterka z wody	100g		frankfurterka z wody	100g		frankfurterka z wody	100g		frankfurterka z wody	200g		frankfurterka z wody	100g	
ser żółty plastry	80g	7	ser żółty plastry odtuszczone	80g	7	ser żółty plastry odtuszczone	80g	7	ser żółty plastry odtuszczone	80g	7	ser żółty plastry odtuszczone	80g	7
						gruszka	150g		gruszka	150g				
zupa jarzynowa z soczewicą (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki, marchew, soczewica, nać pietruszki)	300g	1,9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki, marchew, fasolka szparagowa, nać pietruszki)	300g	1,9	zupa jarzynowa z soczewicą (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki, marchew, soczewica, nać pietruszki)	300g	1,9	zupa jarzynowa z soczewicą (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki, marchew, soczewica, nać pietruszki)	300g	1,9	zupa jarzynowa 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, ziota, cebula)	200g	1,3,7	pierogi ruskie z wody (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki, twaróg 50g, ziota)	200g	1,3,7	pierogi ruskie z wody z karmelizowaną cebulką (mąka pszenna razowa 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki, twaróg 50g, ziota, cebula)	200g	1,3,7	pierogi ruskie z wody (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki, twaróg 50g, ziota, cebula)	200g	1,3,7	pierogi ruskie z wody (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki, twaróg 50g, ziota)	200g	1,3,7
marchewka z jabłkiem (olej, sól, pieprz)	150g		marchewka tarta (olej, sól, pieprz)	150g		marchewka z jabłkiem (olej, sól, pieprz)	150g		maślanka marchewka z jabłkiem (olej, sól, pieprz)	150g	7	marchewka tarta (olej, 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
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
ogórek zielony z czarnuszką zmieloną	30g		pasta z cukinii z czarnuszką zmieloną	30g		ogórek zielony z czarnuszką zmieloną	30g		pasta z cukinii z czarnuszką zmieloną	30g		pasta z cukinii z czarnuszką zmieloną	30g	
roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g	
serek śmietankowy	80g	7	serek śmietankowy	80g	7	serek śmietankowy	80g	7	serek śmietankowy	100g	7	serek śmietankowy	80g	7
schab w galarecie	100g		schab w galarecie	100g		schab w galarecie	100g		schab w galarecie	200g		schab w galarecie	100g	
kefir	150g	7	kefir	150g	7	kefir	150g	7	kefir	150g	7	kefir	150g	7
Energia (kcal)	2262		2246		2305		2366		2247					
Białko (g)	112		112		112,5		120,9		113,9					
Tłuszcz ogólny (g)	76,4		76		80,5		80,5		76,2					
Tłuszcz ogólny (g)	22,2		22,1		22,7		22,2		22,1					
Węglowod. ogólny (g)	281,3		281,9		304,9		298,2		285,7					
Węglowod. ogólny (g)	68,5		69,8		69,9		67,1		60,4					
Węglowod. ogólny (g)	32,4		32,4		50		35,9		42,8					
Węglowod. ogólny (g)	2487,6		2460,7		2607,7		2662,6		2471,3					

Energia (kcal)
Białko (g)
Tłuszcz ogólny (g)
Węglowod. ogólny (g)
Węglowod. ogólny (g)
Węglowod. ogólny (g)
Węglowod. ogólny (g)
Węglowod. ogólny (g)
Węglowod. ogólny (g)

PODSTAWOWA		Λ	LATWOSTRAWNA		Λ	Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Λ	BOGATOBIAŁKOWA		Λ	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ZOLĄPKOWEGO		Λ
		NEBĘBY			NEBĘBY			NEBĘBY			NEBĘBY			NEBĘBY
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
oliwki czarne połówki	30g		oliwki czarne połówki	30g		oliwki czarne połówki	30g		oliwki czarne połówki	30g		plastry pieczonego buraka	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	100g	7	twaróg plastry	60g	7
pasta jajeczna z pieczarkami (jaja, pieczarki, jogurt naturalny, sól, pieprz, ziola)	100g	3,7	pasta jajeczna (jaja, jogurt naturalny, sól, pieprz, ziola)	100g	3,7	pasta jajeczna z pieczarkami (jaja, pieczarki, jogurt naturalny, sól, pieprz, ziola)	100g	3,7	pasta jajeczna (jaja, jogurt naturalny, sól, pieprz, ziola)	100g	3,7	pasta jajeczna (jaja, jogurt naturalny, sól, pieprz, ziola)	100g	3,7
						sok pomidorowy	200ml		sok pomidorowy	200ml				
krem z dyni (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper,marchew, dynia 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola)	300g	9	krem z dyni (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper,marchew, dynia 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola)	300g	9	krem z dyni (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper,marchew, dynia 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola)	300g	9	krem z dyni (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper,marchew, dynia 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola)	300g	9	krem z dyni (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper,marchew, dynia 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola)	300g	9
tofu duszone w sosie własnym (tofu 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia, marchew, koper)	200g	6,9	tofu duszone w sosie własnym (tofu 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia, marchew, koper)	200g	6,9	tofu duszone w sosie własnym (tofu 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia, marchew, koper)	200g	6,9	tofu duszone w sosie własnym (tofu 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia, marchew, koper)	250g	6,9	tofu duszone w sosie własnym (tofu 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia, marchew, koper)	200g	6,9
ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g	
kapusta biała, gotowana (olej rzepakowy, sól, pieprz, nać)	150g		burak gotowany, sól, pieprz	150g		kapusta biała, gotowana (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
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
ogórek zielony	30g		pasta z marchewki z pietruszką	30g		ogórek zielony	30g		pasta z marchewki z pietruszką	30g		pasta z marchewki z pietruszką	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
serek śmietankowy	60g	7	serek śmietankowy	60g	7	serek śmietankowy	60g	7	serek śmietankowy	60g	7	serek śmietankowy	60g	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)	100g	4	pasta rybna (sardynki w sosie własnym, natka pietruszki)	60g	4
jogurt naturalny pitny	150g	7	jogurt naturalny pitny	150g	7	jogurt naturalny pitny	150g	7	jogurt naturalny pitny	150g	7	jogurt naturalny pitny	150g	7
Energia (kcal)	2295		2279		2254		2301		2212		2212		2212	
Białko (g)	104,3		104,3		107,4		136		117,2		117,2		117,2	
Tłuszcz (g)	96,9		97,5		90,8		92,9		86,5		86,5		86,5	
Węglowod. ogółem (g)	36,5		36,4		29		32,3		28,4		28,4		28,4	
Węglowod. ogółem (g)	255,3		255,9		270,2		255,3		260		260		260	
Węglowod. ogółem (g)	97,5		98,5		91,1		97,2		98,8		98,8		98,8	
Węglowod. ogółem (g)	38,5		38,3		35,7		21		20,2		20,2		20,2	
Sól	3001		3006,1		3790,8		2622		4062,6		4062,6		4062,6	

Energia (kcal)	2295
Białko (g)	104,3
Tłuszcz (g)	96,9
Węglowod. ogółem (g)	36,5
Węglowod. ogółem (g)	255,3
Węglowod. ogółem (g)	97,5
Węglowod. ogółem (g)	38,5
Sól	3001

PODSTAWOWA		Λ	LATWOSTRAWNA		Λ	Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Λ	BOGATOBIAŁKOWA		Λ	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		Λ
		NEDEJTY			NEDEJTY			NEDEJTY			NEDEJTY			NEDEJTY
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	1	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
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		burak pieczony	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	
						jablko	150g		jablko	150g				
zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki, marchew, fasolka szparagowa, nać pietruszki)	300g	1,9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki, marchew, fasolka szparagowa, nać pietruszki)	300g	1,9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki, marchew, fasolka szparagowa, nać pietruszki)	300g	1,9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki, marchew, fasolka szparagowa, nać pietruszki)	300g	1,9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki, marchew, fasolka szparagowa, nać pietruszki)	300g	1,9
duszona patka z kurczaka w sosie własnym (kurczak 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia, marchew, koper)	200g	9	duszona patka z kurczaka w sosie własnym (kurczak 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia, marchew, koper)	200g	9	duszona patka z kurczaka w sosie własnym (kurczak 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia, marchew, koper)	200g	9	duszona patka z kurczaka w sosie własnym (kurczak 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia, marchew, koper)	250g	9	duszona patka z kurczaka w sosie własnym (kurczak 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia, marchew, koper)	200g	9
kasza bulgur	150g	1	kasza bulgur	150g	1	kasza bulgur	150g	1	kasza bulgur	150g	1	kasza bulgur	150g	1
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
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		plasty kukurucznej	30g	
rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g	
polędwica sopocka	60g		polędwica sopocka	60g		polędwica sopocka	60g		polędwica sopocka	80g		polędwica 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
energetyka (kcal)	2149			2139			2239			2246			2183	
białko (g)	111,6			111,6			111,9			118,7			114,7	
białko (g) (bez)	68,7			68,3			70,5			68,7			67,6	
energia (kcal) (bez)	21,2			21,1			21,6			21,7			21,3	
energia (kcal) (bez) (bez)	285,5			286,1			311,5			297,2			288	
energia (kcal) (bez) (bez)	54			55			48,3			54,4			55,9	
energia (kcal) (bez) (bez)	26,3			26,9			43,9			29,3			37,8	
energia (kcal) (bez) (bez)	1369,5			1374,6			1488,2			1495,7			1463,7	

PODSTAWOWA	Λ NEBRYTY	LATWOSTRAWNA	Λ NEBRYTY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Λ NEBRYTY	BOGATOBIALKOWA	Λ NEBRYTY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	Λ NEBRYTY
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	7 pomidor	60g	7 pomidor	60g	7 pomidor	60g	7 pomidor	60g
papryka żółta	30g	7 marchew w plastekach gotowana	30g	7 papryka żółta	30g	7 marchew w plastekach gotowana	30g	7 marchew w plastekach gotowana	30g
miks sałat (sałata strzypiasta, roszponka, czerwone radicchio)	10g	7 miks sałat (sałata strzypiasta, roszponka, czerwone radicchio)	10g	7 miks sałat (sałata strzypiasta, roszponka, czerwone radicchio)	10g	7 miks sałat (sałata strzypiasta, roszponka, czerwone radicchio)	10g	7 miks sałat (sałata strzypiasta, roszponka, czerwone radicchio)	10g
pasta twarogowa z koperkiem	60g	7 pasta twarogowa z koperkiem	60g	7 pasta twarogowa z koperkiem	60g	7 pasta twarogowa z koperkiem	100g	7 pasta twarogowa z koperkiem	60g
domowa szynka wieprzowa	60g	7 domowa szynka wieprzowa	60g	7 domowa szynka wieprzowa	60g	7 domowa szynka wieprzowa	80g	7 domowa szynka wieprzowa	60g
				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 krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g) z kaszą jęczmienną 100g	300g
ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem (ryż biały 150g, mleko, jabłka 50g, cynamon, olej).	250g	7 ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem (ryż biały 150g, mleko, jabłka 50g, cynamon, olej).	250g	7 ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem (ryż brązowy 150g, mleko, jabłka 50g, cynamon, olej).	250g	7 ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem (ryż biały 150g, mleko, jabłka 50g, cynamon, olej).	250g	7 ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem (ryż biały 150g, mleko, jabłka 50g, cynamon, olej).	250g
kefir	150g	7 kefir	150g	7 kefir	150g	7 kefir	150g	7 kefir	150g
herbata owocowa	250ml	7 herbata owocowa	250ml	7 herbata owocowa	250ml	7 herbata owocowa	250ml	7 herbata owocowa	250ml
herbata czarna	250ml	7 herbata czarna	250ml	7 herbata czarna	250ml	7 herbata czarna	250ml	7 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
ogórek zielony	30g	7 pasta z pieczonej dyni	30g	7 ogórek zielony	30g	7 pasta z pieczonej dyni	30g	7 pasta z pieczonej dyni	30g
sałata zielona	10g	7 sałata zielona	10g	7 sałata zielona	10g	7 sałata zielona	10g	7 sałata zielona	10g
sałatka brokułowa z fetą, makaronem orzo i słonecznikiem (olej, sól, pieprz)	200g	1.3.7 sałatka brokułowa z fetą, makaronem orzo i słonecznikiem (olej, sól, pieprz)	200g	1.3.7 sałatka brokułowa z fetą, makaronem orzo i słonecznikiem (olej, sól, pieprz)	200g	1.3.7 sałatka brokułowa z fetą, makaronem orzo i słonecznikiem (olej, sól, pieprz)	200g	1.3.7 sałatka brokułowa z fetą, makaronem orzo i słonecznikiem (olej, sól, pieprz)	200g
serek fromage	80g	7 serek fromage	80g	7 serek fromage	80g	7 serek fromage	80g	7 serek fromage	80g
~ jogurt pitny naturalny	150ml	7 jogurt pitny naturalny	150ml	7 jogurt pitny naturalny	150ml	7 jogurt pitny naturalny	150ml	7 jogurt pitny naturalny	150ml

Energia (kcal)	2127
białko (g)	95,3
węglowodany (g)	67,8
Węglowodany ogółem (g)	30,7
Węglowodany cukrowe (g)	305,4
Węglowodany ogółem (g)	51,8
Węglowodany ogółem (g)	38,8
Węglowodany ogółem (g)	1907,9

Energia (kcal)	2196
białko (g)	95,1
węglowodany (g)	69,3
Węglowodany ogółem (g)	30,6
Węglowodany cukrowe (g)	304,9
Węglowodany ogółem (g)	52,8
Węglowodany ogółem (g)	38,1
Węglowodany ogółem (g)	2014,8

Energia (kcal)	2109
białko (g)	96,5
węglowodany (g)	68,2
Węglowodany ogółem (g)	21,1
Węglowodany cukrowe (g)	332,2
Węglowodany ogółem (g)	47,5
Węglowodany ogółem (g)	65
Węglowodany ogółem (g)	2403,8

Energia (kcal)	2191
białko (g)	103,5
węglowodany (g)	69
Węglowodany ogółem (g)	21,4
Węglowodany cukrowe (g)	308,1
Węglowodany ogółem (g)	54,2
Węglowodany ogółem (g)	40,9
Węglowodany ogółem (g)	1472,4

Energia (kcal)	2196
białko (g)	98,2
węglowodany (g)	69,8
Węglowodany ogółem (g)	20,8
Węglowodany cukrowe (g)	316,8
Węglowodany ogółem (g)	53,7
Węglowodany ogółem (g)	49,9
Węglowodany ogółem (g)	2003,9

PODSTAWOWA	Λ	NEBRYTY	LATWOSTRAWNA	Λ	NEBRYTY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Λ	NEBRYTY	BOGATOBIĄKOWA	Λ	NEBRYTY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUŻAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	Λ	NEBRYTY
kakao (mleko 1,5%, kakao proszek)	200ml	7	kakao (mleko 1,5%, kakao proszek)	200ml	7	kakao (mleko 1,5%, kakao proszek)	200ml	7	kakao (mleko 1,5%, kakao proszek)	200ml	7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1,7
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
ogórek 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	
szynka drobiowa kanapkowa	60g		szynka drobiowa kanapkowa	60g		szynka drobiowa kanapkowa	60g		szynka drobiowa kanapkowa	80g		szynka drobiowa kanapkowa	60g	
pasta jajeczna na jogurcie z koperkiem (sól, pieprz)	100g	3,7	pasta jajeczna na jogurcie z koperkiem (sól, pieprz)	100g	3,7	pasta jajeczna na jogurcie z koperkiem (sól, pieprz)	100g	3,7	pasta jajeczna na jogurcie z koperkiem (sól, pieprz)	150g	3,7	pasta jajeczna na jogurcie z koperkiem (sól, pieprz)	100g	3,7
chatka	100g	1,3,7	chatka	100g	1,3,7	chatka petnoziarnista b/c	100g	1,3,7	chatka	100g	1,3,7	chatka	100g	1,3,7
barszcz biały z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna)	300g	1,9	barszcz biały z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna)	300g	9	jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9	barszcz biały z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna)	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	150g	1,9	stek z karkówki duszony w sosie koperkowym (karkówka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper. mąka pszenna, marchew	150g	1,9	stek z karkówki duszony w sosie koperkowym (karkówka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper. mąka pszenna, marchew	150g	1,9	stek z karkówki duszony w sosie koperkowym (karkówka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper. mąka pszenna, marchew	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	150g	1,9
kasza jęczmienna	150g	1	kasza jęczmienna	150g	1	kasza jęczmienna	150g	1	kasza jęczmienna	150g	1	kasza jęczmienna	150g	1
surówka z selera i jabłka, olej rzepakowy, ziola, sól	120g	9	seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, ziola, sól	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
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
ogórek zielony	30g		pasta z 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 odtłuszczone	80g	7	ser żółty plastry	80g	7	ser żółty plastry	80g	7	ser żółty plastry odtłuszczone	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 (kcal)	2140	2210	2287	2294	2276
Białko (g)	124	135,1	138	144,1	139,5
Tłuszcz ogólny (g)	99,2	93,9	99	97,7	98,1
Tłuszcz nasycony (g)	18	18,1	18,8	19	18,2
Węglowod. prostsze (g)	310,1	313,3	315,1	316,4	318,3
Węglowod. złożone (g)	58,9	56,2	56,8	57,9	56,2
Węglowod. cukrowe (g)	35,1	35,1	33,8	39,2	40,9
Woda (g)	2033,9	2078,3	2090,3	2110	2108,8

NIEDZIAŁA 9.03.2035		JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC				Scatering					
PODSTAWOWA	Λ NEBRYTY	ΛTOSTRAWNA	Λ NEBRYTY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRYSYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Λ NEBRYTY	BOGATOBIAŁKOWA	Λ NEBRYTY	ΛTOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	Λ NEBRYTY		
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 pszenno-żytnie	100g	1
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
papryka	30g		marchew gotowana plastry	30g		papryka	30g		marchew gotowana plastry	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
twaróg plastry	80g	7	twaróg plastry	80g	7	twaróg plastry	80g	7	twaróg plastry	100g	7
kietbaski białe koktajlowe z wody	60g		kietbaski białe koktajlowe z wody	60g		kietbaski białe koktajlowe z wody	60g		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
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
karczek pieczony w rękawie w sosie własnym (karkówka 120g, olej rzepakowy, zioła)	150g		karczek pieczony w rękawie w sosie własnym (karkówka 120g, olej rzepakowy, zioła)	150g		karczek pieczony w rękawie w sosie własnym (karkówka 120g, olej rzepakowy, zioła)	150g		karczek pieczony w rękawie w sosie własnym (karkówka 120g, olej rzepakowy, zioła)	150g	
ziemniak	200g		ziemniak	200g		ziemniak	200g		ziemniak	200g	
surówka z białej rzodkwi, olej rzepakowy, zioła, sól	120g		cukinia gotowana	120g		surówka z białej rzodkwi, olej rzepakowy, zioła, sól	120g		cukinia gotowana	120g	
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
ser camembert	60g	7	serek homogenizowany	100g	7	ser camembert	60g	7	serek homogenizowany	100g	7
kietbasa krakowska	60g		kietbasa krakowska	60g		kietbasa krakowska	60g		kietbasa krakowska	60g	
jogurt pitny naturalny	150ml	7	jogurt pitny naturalny	150ml	7	jogurt pitny naturalny	150ml	7	jogurt pitny naturalny	150ml	7
energia (kcal)	2136		2106		2219		2247		2192		
białko (g)	96,9		99,2		84,4		104,5		110,9		
węglowodany (g)	61		60,5		64,4		62,1		61,3		
łuski (włókno chemiczne objętość (g))	25,1		24,8		25,5		25,5		24,1		
węglowod. objętość (g)	312,4		312,5		340,1		325,8		332,9		
energia (kcal)	98,7		97,9		94,8		99,5		96,5		
białko (g)	32,1		31,8		47		32,2		40,8		
energia (kcal)	2625,8		2411,5		2780,6		2747,8		2633,1		

PONIEDZIAŁEK 10.03.2035

JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC



PODSTAWOWA	Λ NEBĘBY	LATWOSTRAWNA	Λ NEBĘBY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Λ NEBĘBY	BOGATOBIAŁKOWA	Λ NEBĘBY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	Λ NEBĘBY
herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1 pieczywo pszenne	100g	1 pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1 pieczywo pszenno-żytnie	100g	1 pieczywo graham	120g
masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g
pomidor	60g	7 pomidor	60g	7 pomidor	60g	7 pomidor	60g	7 pomidor	60g
papryka zielona	30g	burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną	30g	30g papryka zielona	30g	burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną	30g	burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną	30g
sałata zielona	10g	10g sałata zielona	10g	10g sałata zielona	10g	10g sałata zielona	10g	10g sałata zielona	10g
szynka wieprzowa gotowana	60g	60g szynka wieprzowa gotowana	60g	60g szynka wieprzowa gotowana	60g	80g szynka wieprzowa gotowana	80g	60g szynka wieprzowa gotowana	60g
twarożek ze szczypiorkiem	80g	7 twarożek ze szczypiorkiem	80g	7 twarożek ze szczypiorkiem	80g	7 twarożek ze szczypiorkiem	100g	7 twarożek z koperkiem	80g
				jabłko	150g	jabłko	200g		
zupa pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki)	300g	1,9 zupa pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki)	300g	1,9 zupa pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki)	300g	1,9 zupa pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki)	300g	1,9 zupa jarzynowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki, ziemniaki, marchew, pietruszka)	300g
bitka wieprzowa duszona z marchewką (topatka, olej, bulion warzywny, passata pomidorowa, oregano, mąka pszenna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	200g	1,9 bitka wieprzowa duszona z marchewką (topatka, olej, bulion warzywny, passata pomidorowa, oregano, mąka pszenna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	200g	1,9 bitka wieprzowa duszona z marchewką (topatka, olej, bulion warzywny, passata pomidorowa, oregano, mąka pszenna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	200g	1,9 bitka wieprzowa duszona z marchewką (topatka, olej, bulion warzywny, passata pomidorowa, oregano, mąka pszenna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	250g	1,9 bitka wieprzowa duszona z marchewką (topatka, olej, bulion warzywny, passata pomidorowa, oregano, mąka pszenna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	200g
ziemniaki z koperkiem	200g	200g ziemniaki z koperkiem	200g	200g ziemniaki z koperkiem	200g	200g ziemniaki z koperkiem	200g	200g ziemniaki z koperkiem	200g
surówka z kapusty pekińskiej (sól, pieprz, olej rzepakowy)	120g	120g marchewka tarta (olej rzepakowy, nać pietruszki)	120g	120g surówka z kapusty pekińskiej (sól, pieprz, olej rzepakowy)	120g	120g marchewka tarta (olej rzepakowy, nać pietruszki)	120g	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
masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g
pomidorki koktajlowe półówki	60g	60g pomidorki koktajlowe półówki	60g	60g pomidorki koktajlowe półówki	60g	60g pomidorki koktajlowe półówki	60g	60g pomidorki koktajlowe półówki	60g
papryka konserwowa czerwona	30g	30g pasta z pieczonego buraka	30g	30g papryka konserwowa czerwona	30g	30g pasta z pieczonego buraka	30g	30g pasta z pieczonego buraka	30g
sałata zielona	10g	10g sałata zielona	10g	10g sałata zielona	10g	10g sałata zielona	10g	10g sałata zielona	10g
ser capresi	80g	7 ser capresi	80g	7 ser capresi	80g	7 ser capresi	100g	7 ser capresi	80g
szynka drobiowa	60g	60g szynka drobiowa	60g	60g szynka drobiowa	60g	80g szynka drobiowa	80g	60g szynka drobiowa	60g
serek homogenizowany	130g	7 serek homogenizowany	130g	7 serek homogenizowany	130g	7 serek homogenizowany	130g	7 serek homogenizowany	130g

energia (kcal)	2246	2200	2209	2388	2280
białko (g)	132,6	132,6	134,9	146,4	139,7
węglowodany (g)	58,6	59,2	64,4	63,1	60,5
tłuszcze ogółem (g)	30,2	30,1	30,8	31	30,3
tłuszcze nasycone (g)	301,2	301,8	313,7	299	313,7
tłuszcze jednonasycone (g)	50,2	51,2	49,1	50,2	52,1
tłuszcze wielonasycone (g)	25,9	25,7	22,3	27,7	27,8
sól	2191,8	2496,9	2719,7	1840,4	3076

WTOREK 11.03.2035

JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC



PODSTAWOWA		Λ NEBĘBY	LATWOSTRAWNA	Λ NEBĘBY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Λ NEBĘBY	BOGATOBIAŁKOWA	Λ NEBĘBY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	Λ NEBĘBY	
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	1
masto extra	10g	7	masto extra	10g	masto extra	10g	masto extra	10g	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 włoskimi	60g	7	serek grani z ziołami włoskimi	60g	serek grani z ziołami włoskimi	60g	serek grani z ziołami włoskimi	100g	serek grani z ziołami włoskimi	60g	7
szynka drobiowa gotowana	80g		szynka drobiowa gotowana	80g	szynka drobiowa gotowana	80g	szynka drobiowa gotowana	100g	szynka drobiowa gotowana	80g	
					jabłko	150g	jabłko	150g			
zupa fasolkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, fasolka zielona 100g)	300g	9	zupa fasolkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, fasolka zielona 100g)	300g	zupa fasolkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, fasolka zielona 100g)	300g	zupa fasolkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, fasolka zielona 100g)	300g	zupa fasolkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, fasolka zielona 100g)	300g	9
pierogi z soczewicą gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, soczewica 100g)	250g (6szt.)	1,3	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 50g, twaróg 50g)	250g (6szt.)	1,3,7	pierogi z soczewicą gotowane (mąka pszenna razowa 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, soczewica 100g)	250g (6szt.)	1,3	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 50g, twaróg 50g)	250g (6szt.)	1,3,7
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	maślanka	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	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	pieczywo pszenno-żytnie	100g	pieczywo graham	120g	1
masto extra	10g	7	masto extra	10g	masto extra	10g	masto extra	10g	masto extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g	pomidor	60g	pomidor	60g	pomidor	60g	
ogórek zielony	30g		marchewki (dynia, marchew, seler)	30g	ogórek zielony	30g	marchewki (dynia, marchew, seler)	30g	marchewki (dynia, marchew, seler)	30g	
roszponka	10g		roszponka	10g	roszponka	10g	roszponka	10g	roszponka	10g	
sałatka jarzynowa (ziemniak, pietruszka, seler, ogórek kiszony, majonez odtuszczoney, natka pietruszki)	200g (50g,50g, 30g,30g,20g,10g,10g)	3,9,10	sałatka jarzynowa (ziemniak, pietruszka, seler, ogórek kiszony, majonez odtuszczoney, natka pietruszki)	200g (50g,50g, 30g,30g,20g,10g,10g)	3,9,10	sałatka jarzynowa (ziemniak, pietruszka, seler, ogórek kiszony, majonez odtuszczoney, natka pietruszki)	200g (50g,50g, 30g,30g,20g,10g,10g)	3,9,10	sałatka jarzynowa (ziemniak, pietruszka, seler, ogórek kiszony, majonez odtuszczoney, natka pietruszki)	200g (50g,50g, 30g,30g,20g,10g,10g)	3,9,10
połędwica sopocka	60g		połędwica sopocka	60g	połędwica sopocka	60g	połędwica sopocka	100g	połędwica sopocka	60g	
jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7
energetyka (kcal)	2190		2190		2288		2290		2290		
białko (g)	106,5		106,5		109,5		114,2		108,4		
masło (g)	68,4		68,7		74,6		73,2		70,1		
węglowod. ogółem (g)	23,8		23,8		24,4		24,6		23,8		
węglowod. rozpuszczone (g)	209,7		208,1		321,4		308		312,9		
węglowod. ogółem (g)	49		50		41,4		68,7		51,8		
węglowod. ogółem (g)	33,1		32		30,9		37,3		40,4		
energia (kJ)	2920,6		3040,5		3100,7		2228,8		4055,1		

PODSTAWOWA	Λ NEBETNY	LATWOSTRAWNA	Λ NEBETNY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Λ NEBETNY	BOGATOBIAŁKOWA	Λ NEBETNY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	Λ NEBETNY
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		plastry cukinii gotowanej 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) 200g	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 kalafiorowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, kalafior 100g, brokuł 50g, marchew 50g) 300g	9	zupa kalafiorowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, kalafior 100g, brokuł 50g, marchew 50g) 300g	9	zupa kalafiorowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, kalafior 100g, brokuł 50g, marchew 50g) 300g	9	zupa kalafiorowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, kalafior 100g, brokuł 50g, marchew 50g) 300g	9
potrawka z indyka duszona w warzywach (indyk, olej, bulion warzywny, passata pomidorowa, oregano, mąka pszenna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 200g	1,9	potrawka z indyka duszona w warzywach (indyk, olej, bulion warzywny, passata pomidorowa, oregano, mąka pszenna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 200g	1,9	potrawka z indyka duszona w warzywach (indyk, olej, bulion warzywny, passata pomidorowa, oregano, mąka pszenna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 200g	1,9	potrawka z indyka duszona w warzywach (indyk, olej, bulion warzywny, passata pomidorowa, oregano, mąka pszenna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 200g	1,9	potrawka z indyka duszona w warzywach (indyk, olej, bulion warzywny, passata pomidorowa, oregano, mąka pszenna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 200g	1,9
kasza bulgur 150g	1	kasza bulgur 150g	1	kasza bulgur 150g	1	kasza bulgur 150g	1	kasza bulgur 150g	1
sałatka z buraków (buraki, nać, sól, pieprz, olej rzepakowy) 150g		sałatka z buraków (buraki, nać, sól, pieprz, olej rzepakowy) 150g		sałatka z buraków (buraki, nać, sól, pieprz, olej rzepakowy) 150g		sałatka z buraków (buraki, nać, sól, pieprz, olej rzepakowy) 150g		sałatka z buraków (buraki, nać, sól, pieprz, olej rzepakowy) 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		młode marchewki gotowane 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 120g	4,7	pasta twarogowa ze szprotką z wody 90g	4,7
szynka drobiowa kanapkowa 80g		szynka drobiowa kanapkowa 80g		szynka drobiowa kanapkowa 80g		szynka drobiowa kanapkowa 80g		szynka drobiowa kanapkowa 80g	
maślanka 200g	7	maślanka 200g	7	maślanka 200g	7	maślanka 200g	7	maślanka 200g	7
suma		suma		suma		suma		suma	
energia kcal	2297	2291	2311	2311	2311	2311	2311	2295	
białko g	124,1	124,1	126,9	126,9	126,9	126,9	126,9	127,2	
tłuszcz g	66,8	66,4	71,9	71,9	71,9	71,9	71,9	67,8	
węglowodany g	26,7	26,8	27,4	27,4	27,4	27,4	27,4	26,8	
węglowodany prosty g	315,9	316,5	327,1	327,1	327,1	327,1	327,1	328,4	
energia kJ	96,9	96,9	98,1	98,1	98,1	98,1	98,1	96,8	
błonnik g	34,9	34,7	37,4	37,4	37,4	37,4	37,4	36,6	
WOD	2500,1	2499,2	2510,2	2510,2	2510,2	2510,2	2510,2	2498,9	

energia kcal	2297
białko g	124,1
tłuszcz g	66,8
węglowodany g	26,7
węglowodany prosty g	315,9
energia kJ	96,9
błonnik g	34,9
WOD	2500,1

CZWARTEK 13.03.2035

JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC



PODSTAWOWA	Λ NEBĘBY	ΛTWOSTRAWNA	Λ NEBĘBY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRYSYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Λ NEBĘBY	BOGATOBIALKOWA	Λ NEBĘBY	ΛTWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	Λ NEBĘBY
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 60g		złocisty kurczak - plastry 60g		złocisty kurczak - plastry 60g		złocisty kurczak - plastry 100g		złocisty kurczak - plastry 60g	
kurczaka gotowanego		kurczaka gotowanego		kurczaka gotowanego		kurczaka gotowanego		kurczaka gotowanego	
				gruszka 150g		gruszka 150g			
zupa zacierkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, zacierki pszenne)	1,3,7,9	zupa zacierkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, zacierki pszenne)	1,3,7,9	zupa zacierkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, zacierki pszenne)	1,3,7,9	zupa zacierkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, zacierki pszenne)	1,3,7,9	zupa zacierkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, zacierki pszenne)	1,3,7,9
kotlet mielony pieczony (topatka 120g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, jajko, koper, sól, ziota)	1,3	kotlet mielony pieczony (topatka 120g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, jajko, koper, sól, ziota)	1,3	kotlet mielony pieczony (topatka 120g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, jajko, koper, sól, ziota)	1,3	kotlet mielony pieczony (topatka 120g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, jajko, koper, sól, ziota)	1,3	kotlet mielony pieczony (topatka 120g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, jajko, koper, sól, ziota)	1,3
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		pietruszką 30g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
polędwica sopocka 80g		polędwica sopocka 80g		polędwica sopocka 80g		polędwica sopocka 100g		polędwica sopocka 80g	
ser żółty 60g	7	ser żółty odtuszczone 60g	7	ser żółty 60g	7	ser żółty 60g	7	ser żółty odtuszczone 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	2118	2118	2118	2136	2136	2136	2136	
białko (g)	100,2	100,2	101,2	101,2	107,5	107,5	108,2	108,2	
węglowodany (g)	53,4	54	59,8	59,8	58,6	59,2	59,2	59,2	
lipidy (g)	38,5	38,3	39,1	39,1	38,5	38,5	38,5	38,5	
węglowodany (g)	306,4	306,7	344	344	337,3	339,5	339,5	339,5	
węglowodany (g)	56,7	57,8	49,6	49,6	55,4	56,1	56,1	56,1	
energia (kcal)	28,1	27,8	47,6	47,6	31,5	30,8	30,8	30,8	
energia (kcal)	1831,7	2073,6	2138,9	2138,9	2061,5	2064,9	2064,9	2064,9	

PIĄTEK 14.03.2035		JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC		scatering							
PODSTAWOWA	NEBRYTY	LATWOSTRAWNA	NEBRYTY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	NEBRYTY	BOGATOBIAŁKOWA	NEBRYTY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUŻAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	NEBRYTY		
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			
twaróg plastry 80g	7	twaróg plastry 80g	7	twaróg plastry 80g	7	twaróg plastry 120g	7	twaróg plastry 80g	7		
połędwica drobiowa 60g		połędwica drobiowa 60g		połędwica drobiowa 60g		połędwica drobiowa 80g		połędwica drobiowa 60g			
				banan zielony 150g	7	banan 150g	7				
krem z warzyw (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9	krem z warzyw (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9	krem z warzyw (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9	krem z warzyw (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, kalafior 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, koper, mąka ziemniaczana, olej rzepakowy)	250g	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		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 cukinii z kolendrą 30g		ogórek zielony 30g		pasta z cukinii z kolendrą 30g		pasta z cukinii z kolendrą 30g			
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g			
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) 100g (80g, 20g)	7	mozzarella plastry 80g	7		
hummus 60g		pasztet drobiowy 60g		hummus 60g		pasztet drobiowy 100g		pasztet drobiowy 60g			
kefir 150g	7	kefir 150g	7	kefir 150g	7	kefir 150g	7	kefir 150g	7		
całkowita wartość	2112	2104	2246	2246	2246	2289	2141	2141	2141		
białko	107,6	107,7	110	110	117,1	117,1	110,8	110,8	110,8		
węglowodany ogółem	68,3	68,7	74,3	74,3	73,1	73,1	70,1	70,1	70,1		
białko (wliczając białko jaj)	25,4	25,2	26,1	26,1	26,4	26,4	25,5	25,5	25,5		
węglowodany ogółem (jaj)	274,3	277	306,1	306,1	292,3	292,3	285,7	285,7	285,7		
białko (z białka jaj)	51,7	51,9	54	54	58,7	58,7	53,8	53,8	53,8		
białko (jaj)	26,46	26,8	43,8	43,8	29,2	29,2	27,6	27,6	27,6		
całk.	3008,5	4137,69	3376,80	3376,80	2517,8	2517,8	4295,1	4295,1	4295,1		

SOBOTA 15.03.2035

JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC



PODSTAWOWA	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ		
	NEDEJTY	LATWOSTRAWNA	NEDEJTY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSZAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	NEDEJTY	BOGATOBIALKOWA	NEDEJTY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	NEDEJTY		
kakao (mleko 1,5%, kakao proszek)	200ml	7	kakao (mleko 1,5%, kakao proszek)	200ml	7	kakao (mleko 1,5%, kakao proszek)	200ml	7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1,7
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
czarne oliwki połówki	30g		czarne oliwki połówki	30g		czarne oliwki połówki	30g		cukinia pieczona w plastrach	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
serek kanapkowy śmietankowy	80g	7	serek kanapkowy śmietankowy	80g	7	serek kanapkowy śmietankowy	80g	7	serek kanapkowy śmietankowy	80g	7
szynka drobiowa	60g		szynka drobiowa	60g		szynka drobiowa	60g		szynka drobiowa	60g	
~ chatka	100g	1,3,7	chatka	100g	1,3,7	chatka pełnoziarnista b/c	100g	1,3,7	chatka	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	jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9
indyk duszony w sosie pieczarkowym (marchew, kalafior, brokuł, fasolka szparagowa, indyk, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g), nieczarki)	250g	9	indyk duszony w sosie z warzyw (marchew, kalafior, brokuł, fasolka szparagowa, indyk, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	250g	9	indyk duszony w sosie pieczarkowym (marchew, kalafior, brokuł, fasolka szparagowa, indyk, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g), nieczarki)	250g	9	indyk duszony w sosie z warzyw (marchew, kalafior, brokuł, fasolka szparagowa, indyk, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	250g	9
makaron pszenny	150g	1	makaron pszenny	150g	1	makaron pszenny razowy	150g	1	makaron pszenny	150g	1
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo graham	120g	1
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
papryka żółta	30g		plastry gotowanej marchewki	30g		papryka żółta	30g		plastry gotowanej marchewki	30g	
rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g	
serek homogenizowany śmietankowy	130g	7	serek homogenizowany śmietankowy	130g	7	serek homogenizowany śmietankowy	130g	7	serek homogenizowany śmietankowy	130g	7
kietbasa szynkowa	60g		kietbasa szynkowa	60g		kietbasa szynkowa	60g		kietbasa szynkowa	60g	
~ maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7
energia kcal	2180		energia kcal	2180		energia kcal	2210		energia kcal	2220	
białko g	97,2		białko g	97,2		białko g	94,4		białko g	100,3	
węglowodany g	57		węglowodany g	57,8		węglowodany g	58,9		węglowodany g	58,9	
kwasy tłuszczowe nasycone g	18,8		kwasy tłuszczowe nasycone g	18,7		kwasy tłuszczowe nasycone g	18,8		kwasy tłuszczowe nasycone g	19,1	
węglowodany ogółem g	209,6		węglowodany ogółem g	208,2		węglowodany ogółem g	204,6		węglowodany ogółem g	206,4	
energia kJ	90,6		energia kJ	90,6		energia kJ	92,9		energia kJ	93,6	
białko g	30,8		białko g	30,8		białko g	45,3		białko g	41,5	
energia kcal	2296		energia kcal	2291,1		energia kcal	2392,8		energia kcal	2384,9	

NIEDZIELA 16.03.2035		JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC		JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC		JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC		JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC						
PODSTAWOWA	Λ NĘDŻEY	ΛTWOSTRAWNA	Λ NĘDŻEY	Z OGRANICZENIEM ΛTWOPRZYJAWIALNYCH WĘGLOWODANÓW	Λ NĘDŻEY	BOGATOBIALKOWA	Λ NĘDŻEY	ΛTWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUŻAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	Λ NĘDŻEY					
inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto)) herbata czarna pieczywo pszenno-żytnie masło extra pomidor ogórek zielony sałata zielona białka parówkowa z wody jaja na twardo ze słodkim paprykowym sosem jogurtowym	200ml 250ml 100g 10g 60g 30g 10g 60g 150g (100g,50g)	1,7 1,7 1 7 7 7 7 3,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto)) herbata czarna pieczywo pszenne masło extra pomidor plastry buraka gotowanego z pietruszka sałata zielona białka parówkowa z wody jaja na miękko ze słodkim paprykowym sosem jogurtowym	200ml 250ml 100g 10g 60g 30g 10g 60g 150g (100g,50g)	1,7 1,7 1 7 7 7 7 3,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto)) herbata czarna pieczywo pszenno-żytnie razowe masło extra pomidor ogórek zielony sałata zielona białka parówkowa z wody jaja na twardo ze słodkim paprykowym sosem jogurtowym	200ml 250ml 120g 10g 60g 30g 10g 60g 150g (100g,50g)	1,7 1,7 1 7 7 7 7 3,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto)) herbata czarna pieczywo pszenno-żytnie masło extra pomidor plastry buraka gotowanego z pietruszka sałata zielona białka parówkowa z wody jaja na miękko ze słodkim paprykowym sosem jogurtowym	200ml 250ml 100g 10g 60g 30g 10g 80g 150g (100g,50g)	1,7 1,7 1 7 7 7 7 3,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto)) herbata czarna pieczywo graham masło extra pomidor plastry buraka gotowanego z pietruszka sałata zielona białka parówkowa z wody jaja na miękko z sosem jogurtowym	200ml 250ml 120g 10g 60g 30g 10g 60g 150g (100g,50g)	1,7 1,7 1 7 7 7 7 3,7
ciasto drożdżowe	100g	1,7	ciasto drożdżowe	100g	1,7	ciasto drożdżowe b/c	100g	1,7	ciasto drożdżowe	100g	1,7	ciasto drożdżowe	100g	1,7
rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wotowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g trybowane udko duszone z marchewką (udko z kurczaka, olej, bulion warzywny, passata pomidorowa, oregano, mąka pszenna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) ziemniaki z wody mizeria na jogurcie (sól, pieprz) herbata owocowa	300g 200g 200g 120g 250ml	9,1 1,9 7 7	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g trybowane udko duszone z marchewką (udko z kurczaka, olej, bulion warzywny, passata pomidorowa, oregano, mąka pszenna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) ziemniaki z wody marchewka z wody herbata owocowa	300g 200g 200g 120g 250ml	9,1 1,9 7 7	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wotowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem ryżowym 150g trybowane udko duszone z marchewką (udko z kurczaka, olej, bulion warzywny, passata pomidorowa, oregano, mąka pszenna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) ziemniaki z wody mizeria na jogurcie (sól, pieprz) herbata owocowa	300g 200g 200g 120g 250ml	9,1 1,9 7 7	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wotowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g trybowane udko duszone z marchewką (udko z kurczaka, olej, bulion warzywny, passata pomidorowa, oregano, mąka pszenna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) ziemniaki z wody marchewka z wody herbata owocowa	300g 250g 200g 120g 250ml	9,1 1,9 7 7	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g trybowane udko duszone z marchewką (udko z kurczaka, olej, bulion warzywny, passata pomidorowa, oregano, mąka pszenna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) ziemniaki z wody marchewka z wody herbata owocowa	300g 200g 200g 120g 250ml	9,1 1,9 7 7
herbata czarna pieczywo pszenno-żytnie masło extra pomidor papryka żółta sałata zielona serek grani z koperkiem pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczonym majonezie jogurt naturalny	250ml 100g 10g 60g 30g 10g 60g 60g 150ml	7 1 7 7 7 7 3,4,1 7	herbata czarna pieczywo pszenne masło extra pomidor pasta z cukinii z tymiankiem sałata zielona serek grani z koperkiem pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczonym majonezie jogurt naturalny	250ml 100g 10g 60g 30g 10g 60g 60g 150ml	7 1 7 7 7 7 3,4,1 7	herbata czarna pieczywo pszenno-żytnie razowe masło extra pomidor papryka żółta sałata zielona serek grani z koperkiem pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczonym majonezie jogurt naturalny	250ml 120g 10g 60g 30g 10g 60g 60g 150ml	7 1 7 7 7 7 3,4,1 7	herbata czarna pieczywo pszenno-żytnie masło extra pomidor pasta z cukinii z tymiankiem sałata zielona serek grani z koperkiem pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczonym majonezie jogurt naturalny	250ml 100g 10g 60g 30g 10g 100g 100g 150ml	7 1 7 7 7 7 3,4,1 7	herbata czarna pieczywo graham masło extra pomidor pasta z cukinii z tymiankiem sałata zielona serek grani z koperkiem pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczonym majonezie jogurt naturalny	250ml 120g 10g 60g 30g 10g 60g 60g 150ml	7 1 7 7 7 7 3,4,1 7
	2097			2095		2080		2110		2096		2096		2096
	105,8			105,8		100		112,2		108,2		108,2		108,2
	62,4			62,9		64,3		64,3		64,2		64,2		64,2
	24,6			24,5		24,6		24,8		24,7		24,7		24,7
	276			275,5		281		277,3		287,3		287,3		287,3
	66,9			67,2		61,7		67,4		68,7		68,7		68,7
	26,2			26,6		40,8		26,7		37,4		37,4		37,4
	1166,8			1074,3		2263,6		1368		2253,4		2253,4		2253,4