


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

PONIEDZIAŁEK 17.03.2035

JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC

CATERING

PODSTAWOWA	ALBEREN Y	LATWOSTRAWNA	ALBEREN Y	Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSZAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALBEREN Y	BOGATOBIALKOWA	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	
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	
serek wiejski 60g	7	serek wiejski 60g	7	serek wiejski 60g	7	serek wiejski 80g	7	serek wiejski 60g	7
szynka drobiowa gotowana 60g		szynka drobiowa gotowana 60g		szynka drobiowa gotowana 60g		szynka drobiowa gotowana 80g		szynka drobiowa gotowana 60g	
				pomarańcza 100g		pomarańcza 100g			
krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g) z kaszą jęczmienną 100g	300g	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g) z kaszą jęczmienną 100g	300g	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g) z kaszą jęczmienną 100g	300g	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g) z kaszą jęczmienną 100g	300g	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g) z kaszą jęczmienną 100g	300g
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	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	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	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)	250g	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
ziemniaki gotowane 150g		ziemniaki gotowane 150g		ziemniaki gotowane 150g		ziemniaki gotowane 150g		ziemniaki gotowane 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 80g	7	ser żółty odtuszczone 60g	7
szynka wieprzowa gotowana 60g		szynka wieprzowa gotowana 60g		szynka wieprzowa gotowana 60g		szynka wieprzowa gotowana 80g		szynka wieprzowa gotowana 60g	
kefir 200g	7	kefir 200g	7	kefir 200g	7	kefir 200g	7	kefir 200g	7
energia (kcal)	2191	2179	2179	2244	2261	2220	2200	2200	
białko (g)	113,2	113	113	114,8	120,9	116,1	116,1	116,1	
tłuszcz ogółem (g)	69,7	70,1	70,1	75,5	74,2	71,5	71,5	71,5	
węglowod. ogółem (g)	34,9	34,7	34,7	35,5	35,7	35	35	35	
wielow. ogółem (g)	280,9	281,8	281,8	293,4	279,3	292,3	292,3	292,3	
mono i disacharydy (g)	59,9	55,9	55,9	57,7	59,5	53,8	53,8	53,8	
cholesterol (g)	27,4	26,6	26,6	43,7	29,6	38,6	38,6	38,6	
całk.	2828,5	2798,5	2798,5	2896,20	2100,8	2100,8	2100,8	2100,8	

energia (kcal)	2191
białko (g)	113,2
tłuszcz ogółem (g)	69,7
węglowod. ogółem (g)	34,9
wielow. ogółem (g)	280,9
mono i disacharydy (g)	59,9
cholesterol (g)	27,4
całk.	2828,5

WTOREK 18.03.2035

JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC

catering

PODSTAWOWA		ALERGEN Y	LATWOSTRAWNA	ALERGEN Y	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYJAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGEN Y	BOGATOBIALKOWA	ALERGEN Y	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGEN Y	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo 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 gotowanej marchewki z pietruszką zieloną	30g		ogórek zielony	30g		plastry gotowanej marchewki z pietruszką zieloną	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
kietbasa biała z wody	100g		kietbasa biała z wody	100g		kietbasa biała z wody	100g		kietbasa biała z wody	100g	
twarożek kanapkowy z koperkiem	80g	7	twarożek kanapkowy z koperkiem	80g	7	twarożek kanapkowy z koperkiem	80g	7	twarożek kanapkowy z koperkiem	80g	7
						jabłko	150g		jabłko	150g	
krem z warzyw (ziemniaki 100g, brokuł, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9	krem z warzyw (ziemniaki 100g, brokuł, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9	krem z warzyw (ziemniaki 100g, brokuł, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9	krem z warzyw (ziemniaki 100g, brokuł, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9
gulasz wieprzowy (gotowane mięsowieprzowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, mąka pszenna 2g, ziota)	250g	1,9	gulasz drobiowy (gotowane mięso z indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, mąka pszenna 2g, ziota)	250g	1,9	gulasz drobiowy (gotowane mięso z indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, mąka pszenna 2g, ziota)	300g	1,9	gulasz drobiowy (gotowane mięso z indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, mąka pszenna 2g, ziota)	250g	1,9
kasza jęczmienna	150g	1	kasza jęczmienna	150g	1	kasza jęczmienna	150g	1	kasza jęczmienna	150g	1
kapusta kiszona z marchewką (olej, sól, pieprz)	150g		sałatka z buraków (olej rzepakowy, sól, pieprz, nać pietruszki)	150g		kapusta kiszona z marchewką (olej, sól, pieprz)	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	
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	
rzodkiew	30g		pastę z cukinii	30g		rzodkiew	30g		pastę z cukinii	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
serek fromage	80g	7	serek fromage	80g	7	serek fromage	80g	7	serek fromage	80g	7
sałatka z ryżem, selerem, tuńczykiem z wody i ogórkiem kiszonym (majonez odtuszczone, sól, pieprz)	250g	4,9, 10	sałatka z ryżem, selerem, tuńczykiem z wody i ogórkiem kiszonym (majonez odtuszczone, sól, pieprz)	250g	4,9, 10	sałatka z ryżem brązowym, selerem, tuńczykiem z wody i ogórkiem kiszonym (majonez odtuszczone, sól, pieprz)	250g	4,9, 10	sałatka z ryżem, selerem, tuńczykiem z wody (majonez odtuszczone, sól, pieprz)	250g	4,9, 10
jogurt naturalny	100g	7	jogurt naturalny	100g	7	jogurt naturalny	100g	7	jogurt naturalny	100g	7
Energia (kJ/kcal)	2 292		2 242		2 304		2 306		2 295		
Białko (g)	115,1		115		116,9		121,6		118,4		
Tłuszcze ogółem (g)	65,6		66,2		71,9		70,3		67,5		
Węglowodory ogółem (g)	24,4		24,2		25		25,1		24,4		
Węglowodory ogółem (g)	310,4		310		332,1		318,2		322,1		
Węglowodory nasycone (g)	48		49		50,4		46,5		51,2		
Cholesterol (g)	30,3		30		48,1		33,9		41,4		
Sól	2327,6		2330,4		2487,7		1500,1		3405,2		

SRODA 19.03.2035

JADLOSPIS EMC BUKOWIEC

caterina

PODSTAWOWA	Y	ALERGEN	LATWOSTRAWNA	Y	ALERGEN	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWIAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Y	ALERGEN	BOGATOBIALKOWA	Y	ALERGEN	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WVDZ. 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	
parówka drobiowa	60g		parówka drobiowa	60g		parówka drobiowa	60g		parówka drobiowa	80g		parówka drobiowa	60g	
serek śmietankowy	80g	7	serek śmietankowy	80g	7	serek śmietankowy	80g	7	serek śmietankowy	100g	7	serek śmietankowy	80g	7
#						jabłtko	150g		jabłtko	200g				
kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, kalafior 100g, marchew, pietruszka, nać pietruszki)	300g	1,9	kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, kalafior 100g, marchew, pietruszka, nać pietruszki)	300g	1,9	kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, kalafior 100g, marchew, pietruszka, nać pietruszki)	300g	1,9	kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, kalafior 100g, marchew, pietruszka, nać pietruszki)	300g	1,9	kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, kalafior 100g, marchew, pietruszka, nać pietruszki)	300g	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)	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, oregano, mąka pszenna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	200g	1,9
ryż basmati	150g		ryż basmati	150g		ryż basmati	150g		ryż basmati	150g		ryż basmati	150g	
surówka z selera i marchwii (sól, pieprz, olej rzepakowy)	120g	9	surówka z selera i marchwii (sól, pieprz, olej rzepakowy)	120g	9	surówka z selera i marchwii (sól, pieprz, olej rzepakowy)	120g	9	surówka z selera i marchwii (sól, pieprz, olej rzepakowy)	120g	9	surówka z selera i marchwii (sól, pieprz, olej rzepakowy)	120g	9
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
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 czerwona	30g		pasta z pieczonego buraka	30g		papryka 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	
ser capresi	80g	7	ser capresi	80g	7	ser capresi	80g	7	ser capresi	100g	7	ser capresi	80g	7
kiełbasa krakowska	60g		szynka drobiowa	60g		szynka drobiowa	60g		szynka drobiowa	80g		szynka drobiowa	60g	
# serek homogenizowany	130g	7	serek homogenizowany	130g	7	serek homogenizowany	130g	7	serek homogenizowany	130g	7	serek homogenizowany	130g	7
energia (kcal)	2243		2227		2290	2387		2388		2388		2388		
białko (g)	117,7		117,8		118,2	125,7		118,4		125,7		118,4		
żelazo (mg)	65,9		66,1		71,8	70,5		67,1		70,5		67,1		
energia tłuszczowa (kcal)	27		26,8		27,6	27,8		26,9		27,8		26,9		
węglowod. ogółem (g)	303,2		303,9		313,6	308,6		307,2		308,6		307,2		
mono i disacharydy (g)	50,2		51,8		42,3	48,9		43,1		48,9		43,1		
tytan (g)	20,8		26,1		41,9	28,8		37,4		28,8		37,4		
total	3030		3057,4		3123,2	2189,4		3071		2189,4		3071		

energia (kcal)	2243
białko (g)	117,7
żelazo (mg)	65,9
energia tłuszczowa (kcal)	27
węglowod. ogółem (g)	303,2
mono i disacharydy (g)	50,2
tytan (g)	20,8
total	3030

CZWARTEK 20.03.2035

JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC

catering

PODSTAWOWA	ALERGEN Y	LATWOSTRAWNA	ALERGEN Y	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYJAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGEN Y	BOGATOBIALKOWA	ALERGEN Y	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGEN Y
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
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 100g	7	twaróg plastry 60g	7
st				mandarynka 100g		mandarynka 100g			
szpinakowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ryż 100g) 300g	9	szpinakowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ryż 100g) 300g	9	szpinakowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ryż brązowy 100g) 300g	9	szpinakowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ryż 100g) 300g	9	szpinakowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ryż 100g) 300g	9
kotlet pożarski smażony bez tłuszczu (piesz z kurczaka 120g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola) 200g	1	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, ziola) 200g	1,9	kotlet pożarski smażony bez tłuszczu (piesz z kurczaka 120g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola) 200g	1	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, ziola) 200g	1,9	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, ziola) 200g	1,9
ziemniaki z koperkiem 200g		ziemniaki z koperkiem 200g		ziemniaki z koperkiem 200g		ziemniaki z koperkiem 200g		ziemniaki z koperkiem 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	
ogórek 30g		pasta z cukinii 30g		ogórek 30g		pasta z cukinii 30g		pasta z cukinii 30g	
roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g	
szynka wieprzowa gotowana 80g		szynka wieprzowa gotowana 80g		szynka wieprzowa gotowana 80g		szynka wieprzowa gotowana 80g		szynka wieprzowa gotowana 80g	
rolada ustrzycka 60g	7	ser żółty odtłuszczony 60g	7	rolada ustrzycka 60g	7	rolada ustrzycka 60g	7	ser żółty odtłuszczony 60g	7
~ jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7
energia (kcal)	2188	2177	2188	2188	2208	2227	2227	2227	
białko (g)	107,5	106,7	109,1	115,7	110,6	110,6	110,6	110,6	
tłuszcz (g)	74,3	74,9	80,1	79,1	76,2	76,2	76,2	76,2	
węglowod. ogółem (g)	26,2	26,1	26,8	27,4	26,3	26,3	26,3	26,3	
węglowod. ogółem (g)	278,5	280,6	291	276,8	291	291	291	291	
mono i disacharydy (g)	49,8	52,6	43,7	49,8	51,7	51,7	51,7	51,7	
ciężar (g)	38	29	44,3	28,7	39,6	39,6	39,6	39,6	
Łódź	1750,9	1725,3	1818,8	830,9	2836,1	2836,1	2836,1	2836,1	

PIĄTEK 21.03.2035

JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC

caterina

PODSTAWOWA	Y	ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA	Y	ALERGEN	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Y	ALERGEN	BOGATOBIALKOWA	Y	ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WVDZ. 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	
papryka żółta	30g		marchewka baby z wody	30g		papryka żółta	30g		marchewka baby z wody	30g		marchewka baby z wody	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
serek wiejski z koperkiem	60g	7	serek wiejski z koperkiem	60g	7	serek wiejski z koperkiem	60g	7	serek wiejski z koperkiem	100g	7	serek wiejski z koperkiem	60g	7
jajo na twardo	60g	3	jajo na miękko	60g	3	jajo na twardo	60g	3	jajo na miękko	60g	3	jajo na miękko	60g	3
						gruszka	150g		gruszka	150g				
jarzynowa z ziemniakami i soczewicą (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 i soczewicą (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, soczewica 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9	jarzynowa z ziemniakami i soczewicą (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, soczewica 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
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 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 biały 150g, mleko, mus jabłkowy 100g, cynamon, olej).	200g	7
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	150ml	7	herbata owocowa	250ml	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	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	
serek homogenizowany śmietankowy	130g	7	serek homogenizowany śmietankowy	130g	7	serek homogenizowany śmietankowy	130g	7	serek homogenizowany śmietankowy	130g	7	serek homogenizowany śmietankowy	130g	7
naleśnik parowany z tuńczykiem z wody, ser mozzarella (mąka pszenna 50g, jaja 60g, mozzarella, tuńczyk, olej rzepakowy, sól, ziola, marchew 50g, cukinia 50g)	200g	1,3,4,7	naleśnik parowany z tuńczykiem z wody, ser mozzarella (mąka pszenna 50g, jaja 60g, mozzarella, tuńczyk, olej rzepakowy, sól, ziola, marchew 50g, cukinia 50g)	200g	1,3,4,7	naleśnik parowany z tuńczykiem z wody, ser mozzarella (mąka pszenna 50g, jaja 60g, mozzarella, tuńczyk, olej rzepakowy, sól, ziola, marchew 50g, cukinia 50g)	200g	1,3,4,7	naleśnik parowany z tuńczykiem z wody, ser mozzarella (mąka pszenna 50g, jaja 60g, mozzarella, tuńczyk, olej rzepakowy, sól, ziola, marchew 50g, cukinia 50g)	200g	1,3,4,7	naleśnik parowany z tuńczykiem z wody, ser mozzarella (mąka pszenna 50g, jaja 60g, mozzarella, tuńczyk, olej rzepakowy, sól, ziola, marchew 50g, cukinia 50g)	200g	1,3,4,7
maślanka	150ml	7	maślanka	150ml	7	maślanka	150ml	7	maślanka	150ml	7	maślanka	150ml	7
energia (kcal)	2 125			2 130			2 287			2 298			2 153	
białko (g)	107,7			108			110,4			116,9			110,7	
masło w całości (g)	60,3			60,8			65,4			64,8			62,2	
węglowodany ogółem (g)	25			24,9			25,8			26			25,1	
węglowodany nasycone (g)	298,3			304,1			337,1			323			309,1	
węglowodany ogółem (g)	42,9			50,7			48,5			54,6			54,2	
energia (kcal)	34			33,8			51,3			36,7			44,6	
białko (g)	2658,2			2609,6			2826,8			1891,8			3721,1	

energia (kcal)	2 125
białko (g)	107,7
masło w całości (g)	60,3
węglowodany ogółem (g)	25
węglowodany nasycone (g)	298,3
węglowodany ogółem (g)	42,9
energia (kcal)	34
białko (g)	2658,2
energia (kcal)	2 130
białko (g)	108
masło w całości (g)	60,8
węglowodany ogółem (g)	24,9
węglowodany nasycone (g)	304,1
węglowodany ogółem (g)	50,7
energia (kcal)	33,8
białko (g)	2609,6
energia (kcal)	2 287
białko (g)	110,4
masło w całości (g)	65,4
węglowodany ogółem (g)	25,8
węglowodany nasycone (g)	337,1
węglowodany ogółem (g)	48,5
energia (kcal)	51,3
białko (g)	2826,8
energia (kcal)	2 298
białko (g)	116,9
masło w całości (g)	64,8
węglowodany ogółem (g)	26
węglowodany nasycone (g)	323
węglowodany ogółem (g)	54,6
energia (kcal)	36,7
białko (g)	1891,8
energia (kcal)	2 153
białko (g)	110,7
masło w całości (g)	62,2
węglowodany ogółem (g)	25,1
węglowodany nasycone (g)	309,1
węglowodany ogółem (g)	54,2
energia (kcal)	44,6
białko (g)	3721,1

SOBOTA 22.03.2035

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
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
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		pasta z kukurzyki ze zmieloną czarnuszką	30g	
kietki słonecznika	10g		kietki słonecznika	10g		kietki słonecznika	10g		kietki słonecznika	10g		kietki słonecznika	10g	
serek fromage	80	7	serek fromage	80	7	serek fromage	80	7	serek fromage	80	7	serek fromage	80	7
pasztet drobiowy	60g		pasztet drobiowy	60g		pasztet drobiowy	60g		pasztet drobiowy	60g		pasztet drobiowy	60g	
						banan zielony	150g		banan	150g				
zupa pieczarkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, pieczarki ziemniaki, seler, nać)	300g	9	krem z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki, seler, nać)	300g	9	zupa pieczarkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, pieczarki ziemniaki, seler, nać)	300g	9	krem z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki, seler, nać)	300g	9	krem z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki, seler, nać)	300g	9
makaron z indykiem w sosie warzywnym (makaron penne, szpinak, indyk, cukinia, marchew, pietruszka, passata pomidorowa, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	350g	1,3,9	makaron z indykiem w sosie warzywnym (makaron penne, szpinak, indyk, cukinia, marchew, pietruszka, passata pomidorowa, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	350g	1,3,9	makaron z indykiem w sosie warzywnym (makaron razowy penne, szpinak, indyk, cukinia, marchew, pietruszka, passata pomidorowa, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	350g	1,3,9	makaron z indykiem w sosie warzywnym (makaron penne, szpinak, indyk, cukinia, marchew, pietruszka, passata pomidorowa, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	350g	1,3,9	makaron z indykiem w sosie warzywnym (makaron penne, szpinak, indyk, cukinia, marchew, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	350g	1,3,9
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	
kietbasa szynkowa	80g	4	kietbasa szynkowa	80g	4	kietbasa szynkowa	80g	4	kietbasa szynkowa	80g	4	kietbasa szynkowa	80g	4
mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7
jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7
energia (kcal)	2 108			2 097			2 268		2 254			2 136		
białko (g)	108,3			108,2			112,5		115,3			111,3		
węglowodany ogółem (g)	60,9			61,5			72,6		70,8			62,8		
energia tłuszczowa nasycona (g)	19,5			19,4			20,1		20,1			19,6		
węglowodany ogółem (g)	287,9			289,9			309,3		294,3			298,6		
energia tłuszczowa (kcal)	43,9			45,9			46,9		37			33,2		
białko (g)	26,6			26,2			43,5		29			37,3		
energia (kcal)	2961,4			3887			3128,5		2031,7			4034,3		

energia (kcal)	2 108
białko (g)	108,3
węglowodany ogółem (g)	60,9
energia tłuszczowa nasycona (g)	19,5
węglowodany ogółem (g)	287,9
energia tłuszczowa (kcal)	43,9
białko (g)	26,6
energia (kcal)	2961,4

NIEDZIELA 23.03.2035

JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC



PODSTAWOWA		Y	ALERGEN	LATWOSTRAWNA		Y	ALERGEN	Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Y	ALERGEN	BOGATOBIALKOWA		Y	ALERGEN	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WVDZ. 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	1		herbata czarna	250ml			herbata czarna	250ml			herbata czarna	250ml		
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1		pieczywo pszenne	100g	1		pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1		pieczywo pszenno-żytnie	100g	1		pieczywo graham	120g	1	
masło extra	10g	7		masło extra	10g	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	80g	7		rolada ustrzycka	60g	7	
pasztet wieprzowy pieczony	80g			pasztet wieprzowy pieczony	80g			pasztet wieprzowy pieczony	80g			pasztet wieprzowy pieczony	100g			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 pszennym 150g	300g	9,1		rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	9,1		bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g	300g	9,1	
pieczony karczek z sosem własnym (karkówka wieprzowa 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz)	200g	9		pieczony karczek z sosem własnym (karkówka wieprzowa 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz)	200g	9		pieczony karczek z sosem własnym (karkówka wieprzowa 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz)	200g	9		pieczony karczek z sosem własnym (karkówka wieprzowa 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz)	200g	9		pieczony karczek z sosem własnym (karkówka wieprzowa 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz)	200g	9	
ziemniaki z koperkiem	200g			ziemniaki z koperkiem	200g			ziemniaki z koperkiem	200g			ziemniaki z koperkiem	200g			ziemniaki z koperkiem	200g		
biała kapusta gotowana (olej rzepakowy, sól, pieprz)	120g			marchew tarta z olejem rzepakowym	120g			biała kapusta gotowana (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	100g	7		twaróg półtłusty plastry	60g	7	
pasta z makreli w sosie własnym z ogórkiem kiszonym bez skórki z ziołami	100g	4		pasta z makreli w sosie własnym z ogórkiem kiszonym bez skórki z ziołami	100g	4		pasta z makreli w sosie własnym z ogórkiem kiszonym bez skórki z ziołami	100g	4		pasta z makreli w sosie własnym z ogórkiem kiszonym bez skórki z ziołami	150g	4		pasta z makreli w sosie własnym z ziołami	100g	4	
maślanka	200ml	7		maślanka	200ml	7		maślanka	200ml	7		maślanka	200ml	7		maślanka	200ml	7	
energia (kcal)	2179			energia (kcal)	2172			energia (kcal)	2272			energia (kcal)	2278			energia (kcal)	2201		
białko (g)	106,9			białko (g)	106,4			białko (g)	110,2			białko (g)	116,9			białko (g)	111,4		
żelazo (mg)	54			żelazo (mg)	54,5			żelazo (mg)	60,2			żelazo (mg)	58,4			żelazo (mg)	55,8		
energia tłuszczowa (mg)	22,8			energia tłuszczowa (mg)	22,7			energia tłuszczowa (mg)	23,5			energia tłuszczowa (mg)	23,5			energia tłuszczowa (mg)	22,9		
węglowodory (mg)	341,9			węglowodory (mg)	345,5			węglowodory (mg)	363,6			węglowodory (mg)	349,8			węglowodory (mg)	350,4		
mono i disacharydy (g)	38,6			mono i disacharydy (g)	41,2			mono i disacharydy (g)	41			mono i disacharydy (g)	37,7			mono i disacharydy (g)	39,4		
olej (g)	33,1			olej (g)	33			olej (g)	35,9			olej (g)	36,8			olej (g)	42,8		
całk.	2933			całk.	2975,8			całk.	2703,1			całk.	1639,2			całk.	3574,9		



PONIEDZIAŁEK 24.03.2035

JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC



PODSTAWOWA	Y	ALERGEN	LATWOSTRAWNA	Y	ALERGEN	Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSYWAJALNYCH WĘGŁODANÓW	Y	ALERGEN	BOGATOBIAŁKOWA	Y	ALERGEN	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WVDZ. 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	
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	100g	7	serek wiejski	80g	7
szynka z piersi indyka	60g		szynka z piersi indyka	60g		szynka z piersi indyka	60g		szynka z piersi indyka	80g		szynka z piersi indyka	60g	
						mandarynka	100g		mandarynka	100g				
zupa porowa z zacierką (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, por 100g, mąka pszenna)	300g	1,3,9	zupa porowa z zacierką (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, por 100g, mąka pszenna)	300g	1,3,9	zupa porowa z zacierką (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, por 100g, mąka pszenna razowa)	300g	1,3,9	zupa porowa z zacierką (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, por 100g, mąka pszenna)	300g	1,3,9	zupa porowa z zacierką (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, por 100g, mąka pszenna)	300g	1,3,9
klops drobiowy duszony w sosie koperkowym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota)	200g	1,9	klops drobiowy duszony w sosie koperkowym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota)	200g	1,9	klops drobiowy duszony w sosie koperkowym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota)	200g	1,9	klops drobiowy duszony w sosie koperkowym (kurczak 180g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota)	250g	1,9	klops drobiowy duszony w sosie koperkowym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota)	200g	1,9
ryż basmati	150g		ryż basmati	150g		ryż basmati	150g		ryż basmati	150g		ryż basmati	150g	
bukiet warzyw z wody	150g		bukiet warzyw z wody	150g		bukiet warzyw al. dente z wody	150g		bukiet warzyw z wody	150g		bukiet warzyw z wody	150g	
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
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	100g	7	ser typu włoskiego plastry	80g	7
szynka kanapkowa wieprzowa	60g		szynka kanapkowa wieprzowa	60g		szynka kanapkowa wieprzowa	60g		szynka kanapkowa wieprzowa	80g		szynka kanapkowa wieprzowa	60g	
kefir	200ml	7	kefir	200ml	7	kefir	200ml	7	kefir	200ml	7	kefir	200ml	7
Energia (kJ/kcal)	2 288			2 274			2 343			2 337			2 318	
Białko (g)	128,3			128,3			131,1			135,5			131,3	
Tłuszcze ogółem (g)	65,3			65,9			71,3			69,5			67,2	
Węglowodory ogółem (g)	30,5			30,3			31,1			31,1			30,5	
Węglowodory ogółem (g)	304,3			304,9			318,4			300,9			315	
Wapń (mg)	48,9			57,7			55,9			58,1			61	
Żelazo (mg)	37,5			37,3			54,5			40			48,2	
Sód	2497,6			3403,7			3050,7			2256,3			3560,5	

Energia (kJ/kcal)	2 288
Białko (g)	128,3
Tłuszcze ogółem (g)	65,3
Węglowodory ogółem (g)	30,5
Węglowodory ogółem (g)	304,3
Wapń (mg)	48,9
Żelazo (mg)	37,5
Sód	2497,6

PODSTAWOWA	Y	ALERGEN	LATWOSTRAWNA	Y	ALERGEN	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGŁODANÓW	Y	ALERGEN	BOGATOBIALKOWA	Y	ALERGEN	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WVDZ. SOKU ZŁĄDKOWEGO	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 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	
twarożek z koperkiem	60g	7	twarożek z koperkiem	60g	7	twarożek z koperkiem	60g	7	twarożek z koperkiem	80g	7	twarożek z koperkiem	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	
#														
						jabłko	150g		jabłko	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
pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 50g, twaróg 50g)	250g	1,3,7	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 50g, twaróg 50g)	250g	1,3,7	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna razowa 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 50g, twaróg 50g)	250g	1,3,7	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 50g, twaróg 50g)	250g	1,3,7	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 50g, twaróg 50g)	250g	1,3,7
kefir	150g	7	kefir	150g	7	kefir	150g	7	kefir	150g	7	kefir	150g	7
sałatka z buraków	120g		sałatka z buraków	120g		sałatka z buraków	120g		sałatka z buraków	120g		sałatka z buraków	120g	
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
#														
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
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)	100g	7	twaróg pasta z jogurtem (sól, pieprz, nać)	80g	7
szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	80g		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		energetyka (kcal)	2 267		energetyka (kcal)	2 276		energetyka (kcal)	2 273		energetyka (kcal)	2 284	
białko (g)	117		białko (g)	117,3		białko (g)	114,1		białko (g)	120,4		białko (g)	119,9	
węglowodany całkowite (g)	79,4		węglowodany całkowite (g)	79,9		węglowodany całkowite (g)	81,3		węglowodany całkowite (g)	79,7		węglowodany całkowite (g)	81,3	
olej (g)	31		olej (g)	30,9		olej (g)	31		olej (g)	31,3		olej (g)	31,1	
węglowodany proste (g)	272,3		węglowodany proste (g)	276,1		węglowodany proste (g)	287,3		węglowodany proste (g)	272,4		węglowodany proste (g)	281,3	
energia (g)	66,7		energia (g)	69,9		energia (g)	68,6		energia (g)	65,7		energia (g)	66,4	
energia (g)	26		energia (g)	26		energia (g)	40,6		energia (g)	26		energia (g)	35,8	
sól	2114,6		sól	2041,2		sól	3211,4		sól	2236,7		sól	3156,2	

ALERGEN	ALERGEN	ALERGEN	ALERGEN	ALERGEN	ALERGEN	ALERGEN	ALERGEN
Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y
PODSTAWOWA	LATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	BOGATOBIALKOWA	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WVDZ. SOKU ZIOLADKOWEGO			
herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml			
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1 pieczywo pszenne 100g	1 pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g	1 pieczywo pszenno-żytnie 100g	1 pieczywo graham 120g	1	1	1
masto extra 10g	7 masto extra 10g	7 masto extra 10g	7 masto extra 10g	7 masto extra 10g	7	7	7
pomidor 60g	60g pomidor 60g	60g pomidor 60g	60g pomidor 60g	60g pomidor 60g			
rzodkiewka 30g	30g burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną 30g	30g rzodkiewka 30g	30g burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną 30g	30g rzodkiewka 30g			
miks sałat 10g	10g miks sałat 10g	10g miks sałat 10g	10g miks sałat 10g	10g miks sałat 10g			
twarożek kanapkowy ziółowy 80g	7 twarożek kanapkowy ziółowy 80g	7 twarożek kanapkowy ziółowy 80g	7 twarożek kanapkowy ziółowy 80g	7 twarożek kanapkowy ziółowy 80g	7	7	7
paszтет drobiowy 60g	60g paszтет drobiowy 60g	60g paszтет drobiowy 60g	60g paszтет drobiowy 60g	60g paszтет drobiowy 60g			
		sok wielowarzywny 150ml		sok wielowarzywny 150ml			
zupa minestrone 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	9	9
pieczone udko z kurczak (kurczak 150g, zioła, sól, pieprz, olej rzepakowy 5g) 150g	9 pieczone udko z kurczak (kurczak 150g, zioła, sól, pieprz, olej rzepakowy 5g) 150g	9 pieczone udko z kurczak (kurczak 150g, zioła, sól, pieprz, olej rzepakowy 5g) 150g	9 pieczone udko z kurczak (kurczak 150g, zioła, sól, pieprz, olej rzepakowy 5g) 150g	9 pieczone udko z kurczak (kurczak 150g, zioła, sól, pieprz, olej rzepakowy 5g) 150g	9	9	9
ziemniaki z wody 200g	200g ziemniaki z wody 200g	200g ziemniaki z wody 200g	200g ziemniaki z wody 200g	200g ziemniaki z wody 200g			
surówka z marchwii, ogórka zielonego i sałaty lodowej w sosie vinegret, sól, olej rzepakowy, pietruszka nać 150g	150g marchewka tarta z jabłkiem, olej rzepakowy, sól 150g	150g marchewka tarta z jabłkiem, olej rzepakowy, sól 150g	150g marchewka tarta z jabłkiem, olej rzepakowy, sól 150g	150g marchewka tarta z jabłkiem, olej rzepakowy, sól 150g			
herbata owocowa 250ml	250ml herbata owocowa 250ml	250ml herbata owocowa 250ml	250ml herbata owocowa 250ml	250ml herbata owocowa 250ml			
herbata czarna 250ml	250ml herbata czarna 250ml	250ml herbata czarna 250ml	250ml herbata czarna 250ml	250ml herbata czarna 250ml			
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1 pieczywo pszenne 100g	1 pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g	1 pieczywo pszenno-żytnie 100g	1 pieczywo graham 120g	1	1	1
masto extra 10g	7 masto extra 10g	7 masto extra 10g	7 masto extra 10g	7 masto extra 10g	7	7	7
rzodkiewka 60g	60g pomidor 60g	60g rzodkiewka 60g	60g pomidor 60g	60g pomidor 60g			
ogórek zielony 30g	30g pasta z młodej marchewki z czarnuszką zmieloną 30g	30g ogórek zielony 30g	30g pasta z młodej marchewki z czarnuszką zmieloną 30g	30g ogórek zielony 30g			
sałata zielona masłowa 10g	10g sałata zielona masłowa 10g	10g sałata zielona masłowa 10g	10g sałata zielona masłowa 10g	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	7	7
sałatka makaronowa (kokardki) z tuńczykiem z wody, jajkiem na miękko, brokulem i natką 250g (80g, 80g,20g,5 0g)	1,3,4 250g (80g, 80g,20g,5 0g) z tuńczykiem z wody, jajkiem na miękko, brokulem i natką 250g (80g, 80g,20g,5 0g)	1,3,5 250g (80g, 80g,20g,5 0g) z tuńczykiem z wody, jajkiem na miękko, brokulem i natką 250g (80g, 80g,20g,5 0g)	1,3,6 250g (80g, 80g,20g,5 0g) z tuńczykiem z wody, jajkiem na miękko, brokulem i natką 250g (80g, 80g,20g,5 0g)	1,3,7 250g (80g, 80g,20g,5 0g) z tuńczykiem z wody, jajkiem na miękko, brokulem i natką 250g (80g, 80g,20g,5 0g)	1,3,8	1,3,8	1,3,8
maślanka 150ml	7 maślanka 150ml	7 maślanka 150ml	7 maślanka 150ml	7 maślanka 150ml	7	7	7

Energia (kcal)	2 143	2 213	2 287	2 294	2 279
Białko (g)	124	135,1	138	144,1	139,5
Tłuszcz ogółem (g)	60,2	53,5	59	57,7	55,1
Węglowod. ogółem (g)	18	18,1	18,8	19	18,2
Węglowod. nasycone (g)					
Węglowod. jednocenne (g)	310,1	313,2	325,1	310,4	328,3
Węglowod. wielocenne (g)	58,9	56,2	56,8	57,9	56,3
Węglowod. trans (g)	35,1	35,1	33,8	39,2	49,9
Węglowod. nasycone (g)					
Węglowod. wielocenne (g)	2029,9	2076,3	2229,2	2120	2198,6

PODSTAWOWA	Y	ALERGEN	LATWOSTRAWNA	Y	ALERGEN	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGŁODANÓW	Y	ALERGEN	BOGATOBIALKOWA	Y	ALERGEN	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WVDZ. 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		marchewki baby z wody	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
serek grani z kiszonym ogórkiem	60g	7	serek grani z kiszonym ogórkiem bez skórki	60g	7	serek grani z kiszonym ogórkiem	60g	7	serek grani z kiszonym ogórkiem	100g	7	serek grani	60g	7
szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	80g		szynka drobiowa gotowana	60g	
						mandarynka	100g		mandarynka	100g				
krem z warzyw (ziemniaki 100g, brokuł, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9	krem z warzyw (ziemniaki 100g, brokuł, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9	krem z warzyw (ziemniaki 100g, brokuł, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9	krem z warzyw (ziemniaki 100g, brokuł, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9	krem z warzyw (ziemniaki 100g, brokuł, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9
pieczeń rzymska w sosie chrzanowym (mięso wieprzowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, jaja, olej rzepakowy, chrzan)	200g	3,9	klops wieprzowy duszony w sosie koperkowym (mięso wieprzowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g, olej rzepakowy)	200g	1,9	pieczeń rzymska w sosie chrzanowym (mięso wieprzowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, jaja, olej rzepakowy, chrzan)	200g	3,9	klops wieprzowy duszony w sosie koperkowym (mięso wieprzowe 170g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g, olej rzepakowy)	250g	1,9	klops wieprzowy duszony w sosie koperkowym (mięso wieprzowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g, olej rzepakowy)	200g	1,9
kopytka (ziemniaki, mąka pszenna, jaja)	150g	1,3	kopytka (ziemniaki, mąka pszenna, jaja)	150g	1,3	kopytka (ziemniaki, mąka pszenna, jaja)	150g	1,3	kopytka (ziemniaki, mąka pszenna, jaja)	150g	1,3	kopytka (ziemniaki, mąka pszenna, jaja)	150g	1,3
sałatka szwedzka	120g		burak tarty	120g		sałatka szwedzka	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
szynka wiejska parzona	60g		szynka wiejska parzona	60g		szynka wiejska parzona	60g		szynka wiejska parzona	60g		szynka wiejska parzona	60g	
jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7
energia (kcal)	2 391			2 386			2 283			2 283			2 219	
białko (g)	96,8			96,9			96,6			103,3			99,8	
węglowodany ogółem (g)	66,6			67,2			72,8			71,4			68,5	
Węglowodany błonienne (g)	28,3			28,1			28,9			29,2			28,3	
węglowodany ogółem (g)	310,3			314,5			332			317,4			321	
energia (kcal)	145,5			145,1			145,9			157,1			149,8	
energia (kcal)	35,5			35,8			33,3			38,7			46,1	
WOD	3105,7			3145,8			3275,7			3183,4			3168,6	

energia (kcal)	2 391
białko (g)	96,8
węglowodany ogółem (g)	66,6
Węglowodany błonienne (g)	28,3
węglowodany ogółem (g)	310,3
energia (kcal)	145,5
energia (kcal)	35,5
WOD	3105,7

PODSTAWOWA		ALERGEN Y	LATWOSTRAWNA	ALERGEN Y	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGŁODANÓW	ALERGEN Y	BOGATOBIALKOWA	ALERGEN Y	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ZŁĄDKOWEGO	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	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	pieczywo pszenno-żytnie	100g	pieczywo graham	120g	
masto extra	10g	7	masto extra	10g	masto extra	10g	masto extra	10g	masto extra	10g	
pomidor	60g		pomidor	60g	pomidor	60g	pomidor	60g	pomidor	60g	
ogórek 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	
pastą jajeczną z koperkiem (jaja, koper, jogurt naturalny, sól, pieprz)	150g	3.7	pastą jajeczną z koperkiem (jaja, koper, jogurt naturalny, sól, pieprz)	150g	pastą jajeczną z koperkiem (jaja, koper, jogurt naturalny, sól, pieprz)	150g	pastą jajeczną z koperkiem (jaja, koper, jogurt naturalny, sól, pieprz)	150g	pastą jajeczną z koperkiem (jaja, koper, jogurt naturalny, sól, pieprz)	150g	
kietbasa żywiecka	60g		kietbasa żywiecka	60g	kietbasa żywiecka	60g	kietbasa żywiecka	80g	kietbasa żywiecka	60g	
					sok pomidorowy	200ml	sok pomidorowy	200ml			
barszcz czerwony (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki)		300g	9	barszcz czerwony (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki)	300g	9	barszcz czerwony (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki)	300g	9	barszcz czerwony (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki)	300g
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)	250g	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
colesław (biała kapusta, marchewka, cebula, czerwona papryka, szpinak, majonez, jogurt naturalny, sól, pieprz)		120g	3.7	colesław (biała kapusta, marchewka, cebula, czerwona papryka, szpinak, majonez, jogurt naturalny, sól, pieprz)	120g	3.7	colesław (biała kapusta, marchewka, cebula, czerwona papryka, szpinak, majonez, jogurt naturalny, sól, pieprz)	120g	3.7	colesław (biała kapusta, marchewka, cebula, czerwona papryka, szpinak, majonez, jogurt naturalny, sól, pieprz)	120g
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 czarna		250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml
pieczywo pszenno-żytnie		100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g
masto extra		10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g
pomidor		60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g
ogórek zielony		30g		burak plastry	30g		ogórek zielony	30g		burak plastry	30g
sałata zielona masłowa		10g		sałata zielona masłowa	10g		sałata zielona masłowa	10g		sałata zielona masłowa	10g
pastą twarogową z chrzanem		90g	7	pastą twarogową z pietruszką	90g	7	pastą twarogową z chrzanem	100g	7	pastą twarogową z pietruszką	90g
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, 10	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, 10	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, 10	sałatka jarzynowa z szynką z kurczaka (szynka parzona, ziemniak, pietruszka, seler, ogórek kiszony, majonez, natka pietruszki)	200g (50g,50g, 30g,30g,20g,10g,10g)
jogurt pitny naturalny		150ml	7	jogurt pitny naturalny	150ml	7	jogurt pitny naturalny	150ml	7	jogurt pitny naturalny	150ml
energia (kcal)		2389		2279		2342		2388		2327	
białko (g)		128,3		128,3		131,1		135,5		131,3	
tłuszcze ogółem (g)		65,3		65,9		71,3		69,5		67,2	
węglowodany ogółem (g)		30,5		30,3		31,1		30,5		30,5	
energia (kj)		304,3		304,9		315,4		300,9		315	
białko (g)		36,8		37,7		35,9		36,1		36,1	
tłuszcze (g)		37,5		37,3		34,5		36,4		36,2	
węglowodany (g)		2497,6		2403,7		2550,7		2256,3		2560,5	

SOBOTA 29.03.2035

JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC



PODSTAWOWA	ALERGEN	Y	LATWOSTRAWNA	ALERGEN	Y	Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGEN	Y	BOGATOBIALKOWA	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	kakao (mleko 1,5%, kakao proszek)		200ml	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
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 parzonej cukinii		30g		ogórek zielony		30g		plastry parzonej cukinii		30g	
sałata mastowa		10g		sałata mastowa		10g		sałata mastowa		10g		sałata mastowa		10g	
twarożek z rzodkiewką		90g	7	twarożek		90g	7	twarożek z rzodkiewką		90g	7	twarożek		90g	7
szynka z kurczaka gotowana		60g		szynka z kurczaka parzona		60g		szynka z kurczaka parzona		80g		szynka z kurczaka parzona		60g	
<sup>ii</sup> chałka		100g	1,3,7	chałka		100g	1,3,7	chałka pełnoziarnista b/c		100g	1,3,7	chałka		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
zrazik drobiowy duszony w sosie pietruszkowym (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy)		200g	1,5	zrazik drobiowy duszony w sosie pietruszkowym (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy)		200g	1,5	zrazik drobiowy duszony w sosie pietruszkowym (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna razowa, olej rzepakowy)		200g	1,5	zrazik drobiowy duszony w sosie pietruszkowym (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy)		200g	1,5
kasza bulgur		150g	1	kasza bulgur		150g	1	kasza bulgur		150g	1	kasza bulgur		150g	1
surówka z białej kapusty z koperkiem, olej rzepakowy, ziola, sól		120g		marchewka tarta z jabłkiem, olej rzepakowy, sól, cukier		120g		surówka z białej kapusty 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 pszenno-żytnie		100g	1
masto extra		10g	7	masto extra		10g	7	masto extra		10g	7	masto 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	
<sup>iii</sup> kefir		150g	7	kefir		150g	7	kefir		150g	7	kefir		150g	7
energia (kcal)		2 136		energia (kcal)		2 106		energia (kcal)		2 219		energia (kcal)		2 192	
białko (g)		99,6		białko (g)		99,2		białko (g)		98,4		białko (g)		104,5	
węglowodany ogółem (g)		61		węglowodany ogółem (g)		60,5		węglowodany ogółem (g)		64,4		węglowodany ogółem (g)		62,1	
łuski błonkowe nasycone (g)		25,1		łuski błonkowe nasycone (g)		24,8		łuski błonkowe nasycone (g)		25,5		łuski błonkowe nasycone (g)		24,1	
węglowodany ogółem (g)		312,4		węglowodany ogółem (g)		312,5		węglowodany ogółem (g)		340,1		węglowodany ogółem (g)		325,8	
energia (kcal)		148,7		energia (kcal)		147,9		energia (kcal)		154,6		energia (kcal)		156,5	
energia (kcal)		32,1		energia (kcal)		31,8		energia (kcal)		47		energia (kcal)		43,8	
WOD		2625,8		WOD		2611,5		WOD		2780,6		WOD		2633,1	

NIEDZIELA 30.03.2035

JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC



PODSTAWOWA	ALERGEN Y	LATWOSTRAWNA	ALERGEN Y	Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSZAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGEN Y	BOGATOBIALKOWA	ALERGEN Y	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WVDZ. SOKU ZŁĄDKOWEGO	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
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 pietruszka	30g		ogórek zielony	30g		plastry buraka gotowanego z pietruszka	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 wotowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	9,1	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g	300g	9,1	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wotowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem ryżowym 150g	300g	9,1	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g	300g	9,1
łopatka gotowana w sosie pomidorowo-koperkowym (schab 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, pomidory z puszki, sól, zioła)	150g	1	łopatka gotowana w sosie pomidorowo-koperkowym (schab 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, pomidory z puszki, sól, zioła)	150g	1	łopatka gotowana w sosie pomidorowo-koperkowym (schab 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, pomidory z puszki, sól, zioła)	150g	1	łopatka gotowana w sosie koperkowym (schab 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, pomidory z puszki, sól, zioła)	150g	1
kluski śląskie (mąka ziemniaczana, ziemniaki, jaja)	200g	3	kluski śląskie (mąka ziemniaczana, ziemniaki, jaja)	200g	3	kluski śląskie (mąka ziemniaczana, ziemniaki, jaja)	200g	3	kluski śląskie (mąka ziemniaczana, ziemniaki, jaja)	200g	3
czerwona kapusta gotowana	120g		marchewka baby	120g		czerwona kapusta gotowana	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
Energia (kcal)	2 144			2 123			2 216			2 226	
białko (g)	108,4			108,2			107,1			114,2	
tłuszcz ogółem (g)	74,1			74,6			77,6			76,44	
węglowod. ogółem (g)	32,1			31,9			32,8			33,1	
węglowod. przyswajalne (g)	265,8			265,3			280,3			276,1	
węglowod. ogółem (g)	56			57			51,3			58,1	
minerały i elektrolity (g)	21,5			20,9			36,4			22,3	
fibra	2064,4			2071,9			2189			2227,6	

Energia (kcal)	2 144
białko (g)	108,4
tłuszcz ogółem (g)	74,1
węglowod. ogółem (g)	32,1
węglowod. przyswajalne (g)	265,8
węglowod. ogółem (g)	56
minerały i elektrolity (g)	21,5
fibra	2064,4

PODSTAWOWA	ALERGEN Y	LATWOSTRAWNA	ALERGEN Y	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWJAJALNYCH WĘGŁODANÓW	ALERGEN Y	BOGATOBIALKOWA	ALERGEN Y	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WVDZ. SOKU ZŁĄDKOWEGO	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 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 80g		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 100g	7	twarożek z jogurtem naturalnym 60g	7	
				jabłko 150g					jabłko 150g	
								zupa jarzynowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki, ziemniaki, 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
								ziemniaki z wody	200g	
								surówka z kapusty pekińskiej (kapusta, olej rzepakowy, ziola)	100g	
								herbata owocowa 250ml	250ml	
								herbata czarna 250ml	250ml	
								pieczywo pszenno-żytnie 100g	100g	1
								masto extra 10g	10g	7
								pomidor 60g	60g	
								papryka żółta 30g	30g	
								sałata zielona 10g	10g	
								serek capresi 80g	80g	7
								szynka drobiowa 60g	60g	
								jogurt naturalny 180g	180g	7

energia (kcal)	2 281	2 259	2 282	2 360	2 199
białko (g)	99,7	99,5	101,3	107,9	103,5
węglowod. ogółem (g)	71,1	71,6	72,2	76,2	67,8
węglowod. przyswajalne (g)	26,1	26	26	27,3	25,4
lipidy (g)	328,5	328	323,5	325,9	313,1
mono i disacharydy (g)	50,3	51,3	52,7	49,5	52,2
alkohol (g)	26,1	25,4	25,8	26,3	26
fibra (g)	2029,3	2026,8	2180,1	1125,1	3105,8