

PODSTAWOWA	MIĘSBY	LATWOSTRAWNA	MIĘSBY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	MIĘSBY	BOGATOBIAŁKOWA	MIĘSBY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUŻAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	MIĘSBY	
S N I A D A N I E	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml		
	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1 pieczywo pszenne 100g	1 pieczywo pszenne 100g	1 pieczywo razowe 120g	1 pieczywo razowe 120g	1 pieczywo pszenno-żytnie 100g	1 pieczywo graham 120g	1 pieczywo graham 120g	1	
	masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g	7	
	pomidor 60g	60g pomidor 60g	60g pomidor 60g	60g pomidor 60g	60g pomidor 60g	60g pomidor 60g	60g pomidor 60g	60g pomidor 60g	60g	
	ogórek zielony 30g	30g marchew w plastekach gotowana 30g	30g marchew w plastekach gotowana 30g	30g ogórek zielony 30g	30g ogórek zielony 30g	30g marchew w plastekach gotowana 30g	30g marchew w plastekach gotowana 30g	30g marchew w plastekach gotowana 30g	30g marchew w plastekach gotowana 30g	30g
	sałata zielona 10g	10g sałata zielona 10g	10g sałata zielona 10g	10g sałata zielona 10g	10g sałata zielona 10g	10g sałata zielona 10g	10g sałata zielona 10g	10g sałata zielona 10g	10g sałata zielona 10g	10g
	szynka wieprzowa gotowana 60g	60g szynka wieprzowa gotowana 60g	60g szynka wieprzowa gotowana 60g	60g szynka wieprzowa gotowana 60g	60g szynka wieprzowa gotowana 60g	60g szynka wieprzowa gotowana 60g	60g szynka wieprzowa gotowana 60g	60g szynka wieprzowa gotowana 60g	60g szynka wieprzowa gotowana 60g	60g
serek kanapkowy koperkowy 60g	7 serek kanapkowy koperkowy 60g	7 serek kanapkowy koperkowy 60g	7 serek kanapkowy koperkowy 60g	7 serek kanapkowy koperkowy 60g	7 serek kanapkowy koperkowy 60g	7 serek kanapkowy koperkowy 60g	7 serek kanapkowy koperkowy 60g	7 serek kanapkowy koperkowy 60g	7	
z5				jabłko 150g	jabłko 150g	jabłko 200g				
O B I A D	zupa kalafiorowa z ryżem (marchew, pietruszka, seler, kalafior, ryż biały) trybowane udko kurczaka duszone w łagodnym sosie 300g	9 zupa kalafiorowa z ryżem (marchew, pietruszka, seler, kalafior, ryż biały) trybowane udko kurczaka duszone w łagodnym sosie 300g	9 zupa kalafiorowa z ryżem (marchew, pietruszka, seler, kalafior, ryż biały) trybowane udko kurczaka duszone w łagodnym sosie 300g	9 zupa kalafiorowa z ryżem (marchew, pietruszka, seler, kalafior, ryż biały) trybowane udko kurczaka duszone w łagodnym sosie 300g	9 zupa kalafiorowa z ryżem (marchew, pietruszka, seler, kalafior, ryż biały) trybowane udko kurczaka duszone w łagodnym sosie 300g	9 zupa kalafiorowa z ryżem (marchew, pietruszka, seler, kalafior, ryż biały) trybowane udko kurczaka duszone w łagodnym sosie 300g	9 zupa kalafiorowa z ryżem (marchew, pietruszka, seler, kalafior, ryż biały) trybowane udko kurczaka duszone w łagodnym sosie 300g	9 zupa kalafiorowa z ryżem (marchew, pietruszka, seler, kalafior, ryż biały) trybowane udko kurczaka duszone w łagodnym sosie 300g	9	
	porowym - mięso z kurczaka, liście szpinaku, mąka pszenna, por, sól, pieprz 150g	1 porowym - mięso z kurczaka, liście szpinaku, mąka pszenna, por, sól, pieprz 150g	1 porowym - mięso z kurczaka, liście szpinaku, mąka pszenna, por, sól, pieprz 150g	1 porowym - mięso z kurczaka, liście szpinaku, mąka pszenna, por, sól, pieprz 150g	1 porowym - mięso z kurczaka, liście szpinaku, mąka pszenna, por, sól, pieprz 150g	1 porowym - mięso z kurczaka, liście szpinaku, mąka pszenna, por, sól, pieprz 150g	1 porowym - mięso z kurczaka, liście szpinaku, mąka pszenna, por, sól, pieprz 150g	1 porowym - mięso z kurczaka, liście szpinaku, mąka pszenna, por, sól, pieprz 150g	1	
	puree z ziemniaka i selera (70:30) 150g	9 puree z ziemniaka i selera (70:30) 150g	9 puree z ziemniaka i selera (70:30) 150g	9 puree z ziemniaka i selera (70:30) 150g	9 puree z ziemniaka i selera (70:30) 150g	9 puree z ziemniaka i selera (70:30) 150g	9 puree z ziemniaka i selera (70:30) 150g	9 puree z ziemniaka i selera (70:30) 150g	9	
	mizeria na jogurcie 100g	7 mizeria na jogurcie 100g	7 mizeria na jogurcie 100g	7 mizeria na jogurcie 100g	7 mizeria na jogurcie 100g	7 mizeria na jogurcie 100g	7 mizeria na jogurcie 100g	7 mizeria na jogurcie 100g	7	
	kompot owocowy 250ml	250ml kompot owocowy 250ml	250ml kompot owocowy 250ml	250ml kompot owocowy 250ml	250ml kompot owocowy 250ml	250ml kompot owocowy 250ml	250ml kompot owocowy 250ml	250ml kompot owocowy 250ml	250ml	
	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1 pieczywo pszenne 100g	1 pieczywo pszenne 100g	1 pieczywo razowe 120g	1 pieczywo razowe 120g	1 pieczywo pszenno-żytnie 100g	1 pieczywo graham 120g	1 pieczywo graham 120g	1	
K O L A C J A	masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g	7	
	tomat koktajlowy 60g	60g pomidor koktajlowy 60g	60g pomidor koktajlowy 60g	60g pomidor koktajlowy 60g	60g pomidor koktajlowy 60g	60g pomidor koktajlowy 60g	60g pomidor koktajlowy 60g	60g pomidor koktajlowy 60g	60g	
	papryka konserwowa czerwona 30g	30g pasta z pieczonego buraka 30g	30g pasta z pieczonego buraka 30g	30g papryka konserwowa czerwona 30g	30g papryka konserwowa czerwona 30g	30g pasta z pieczonego buraka 30g	30g pasta z pieczonego buraka 30g	30g pasta z pieczonego buraka 30g	30g	
	sałata zielona 10g	10g sałata zielona 10g	10g sałata zielona 10g	10g sałata zielona 10g	10g sałata zielona 10g	10g sałata zielona 10g	10g sałata zielona 10g	10g sałata zielona 10g	10g	
	pasta twarogowa z jogurtem naturalnym i pietruszką 80g	7 pasta twarogowa z jogurtem naturalnym i pietruszką 80g	7 pasta twarogowa z jogurtem naturalnym i pietruszką 80g	7 pasta twarogowa z jogurtem naturalnym i pietruszką 80g	7 pasta twarogowa z jogurtem naturalnym i pietruszką 80g	7 pasta twarogowa z jogurtem naturalnym i pietruszką 100g	7 pasta twarogowa z jogurtem naturalnym i pietruszką 80g	7 pasta twarogowa z jogurtem naturalnym i pietruszką 80g	7	
	szynka drobiowa gotowana 60g	60g szynka drobiowa gotowana 60g	60g szynka drobiowa gotowana 60g	60g szynka drobiowa gotowana 60g	60g szynka drobiowa gotowana 60g	60g szynka drobiowa gotowana 80g	60g szynka drobiowa gotowana 60g	60g szynka drobiowa gotowana 60g	60g	
	serek homogenizowany, wafle ryżowe 100g, 50g	7 serek homogenizowany, wafle ryżowe 100g, 50g	7 serek homogenizowany, wafle ryżowe 100g, 50g	7 serek homogenizowany, wafle ryżowe 100g, 50g	7 serek homogenizowany, wafle ryżowe 100g, 50g	7 serek homogenizowany, wafle ryżowe 100g, 50g	7 serek homogenizowany, wafle ryżowe 100g, 50g	7 serek homogenizowany, wafle ryżowe 100g, 50g	7	
energia (kcal)	1988	1989	1989	1989	2041	1961				
białko (g)	98,1	97,3	97,3	91,7	108,2	97,9				
tluszcz ogółem (g)	68,5	69,1	69,1	67,4	69,3	67,5				
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	25,7	6	6	23,8	24,7	23,9				
węglowodany ogółem (g)	259	263,5	263,5	267,2	258,8	260,5				
sacharoza (g)	10	12,1	12,1	12,8	10,8	7,1				
błonnik (g)	23,4	25,4	25,4	35,8	25,1	29,8				
sód	2431,9	2207,3	2207,3	2683,9	1825,4	2662,7				

WTOREK 2.04.2024

JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA



	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY
PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWJAJALNYCH WĘGŁODANÓW	BOGATOBIALKOWA	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO			
S N I A D A N I E	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml
	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1 pieczywo pszenne 100g	1 pieczywo razowe 120g	1 pieczywo pszenno-żytnie 100g	1 pieczywo graham 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	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g
	pomidor 60g	60g pomidor 60g	60g pomidor 60g	60g pomidor 60g	60g pomidor 60g	60g pomidor 60g	60g pomidor 60g
	rzodkiewka 30g	burak gotowany w plasterkach z pietruszką zieloną 30g	rzodkiewka 30g	burak gotowany w plasterkach z pietruszką zieloną 30g	rzodkiewka 30g	burak gotowany w plasterkach z pietruszką zieloną 30g	rzodkiewka 30g
	sałata zielona masłowa 10g	sałata zielona masłowa 10g	sałata zielona masłowa 10g	sałata zielona masłowa 10g	sałata zielona masłowa 10g	sałata zielona masłowa 10g	sałata zielona masłowa 10g
	szynka wieprzowa parzona 60g	szynka wieprzowa parzona 60g	szynka wieprzowa parzona 60g	szynka wieprzowa parzona 60g	szynka wieprzowa parzona 60g	szynka wieprzowa parzona 60g	szynka wieprzowa parzona 60g
twaróg plastry półtłusty 60g	7 twaróg plastry półtłusty 60g	7 twaróg plastry półtłusty 60g	7 twaróg plastry półtłusty 60g	7 twaróg plastry półtłusty 60g	7 twaróg plastry półtłusty 60g	7 twaróg plastry półtłusty 60g	
25			mandarynka 100g	mandarynka 100g			
O B I A D	zupa szpinakowa 300g	9 zupa szpinakowa 300g	9 zupa szpinakowa 300g	9 zupa szpinakowa 300g	9 zupa szpinakowa 300g	9 zupa szpinakowa 300g	9 zupa szpinakowa 300g
	schab duszony w sosie z ziół włoskich (100g, 50g) 150g	5 schab duszony w sosie z ziół włoskich (100g, 50g) 150g	5 schab duszony w sosie z ziół włoskich (100g, 50g) 150g	5 schab duszony w sosie z ziół włoskich (100g, 50g) 150g	5 schab duszony w sosie z ziół włoskich (100g, 50g) 150g	5 schab duszony w sosie z ziół włoskich (100g, 50g) 150g	5 schab duszony w sosie z ziół włoskich (100g, 50g) 150g
	kasza jęczmienna 150g	kasza jęczmienna 150g	kasza jęczmienna 150g	kasza jęczmienna 150g	kasza jęczmienna 150g	kasza jęczmienna 150g	kasza jęczmienna 150g
	biała kapusta z olejem rzepakowym 120g	120g marchewka baby gotowana 120g	120g biała kapusta z olejem rzepakowym 120g	120g marchewka baby gotowana 120g	120g biała kapusta z olejem rzepakowym 120g	120g marchewka baby gotowana 120g	120g biała kapusta z olejem rzepakowym 120g
	kompot owocowy 250ml	kompot owocowy 250ml	kompot owocowy 250ml	kompot owocowy 250ml	kompot owocowy 250ml	kompot owocowy 250ml	kompot owocowy 250ml
K O L A C J A	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml
	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1 pieczywo pszenne 100g	1 pieczywo razowe 120g	1 pieczywo pszenno-żytnie 100g	1 pieczywo graham 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	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g
	ogórek 30g	60g pomidor 30g	60g pomidor 30g	60g pomidor 30g	60g pomidor 30g	60g pomidor 30g	60g pomidor 30g
	sałata frezyjska czerwona 10g	sałata frezyjska czerwona 10g	sałata frezyjska czerwona 10g	sałata frezyjska czerwona 10g	sałata frezyjska czerwona 10g	sałata frezyjska czerwona 10g	sałata frezyjska czerwona 10g
	ser caprese z pastą pietruszkową 80g	7 ser caprese z pastą pietruszkową 80g	7 ser caprese z pastą pietruszkową 80g	7 ser caprese z pastą pietruszkową 100g	7 ser caprese z pastą pietruszkową 80g	7 ser caprese z pastą pietruszkową 80g	7 ser caprese z pastą pietruszkową 80g
	pasztet drobiowy z indyka 60g	60g pasztet drobiowy z indyka 60g	60g pasztet drobiowy z indyka 60g	60g pasztet drobiowy z indyka 60g	60g pasztet drobiowy z indyka 60g	60g pasztet drobiowy z indyka 60g	60g pasztet drobiowy z indyka 60g
PN	ciastko kokosowo-owsiane, jogurt owocowy 150g (90g, 60g)	1,3 ciastko kokosowo-owsiane, jogurt owocowy 150g (90g, 60g)	1,3 ciastko kokosowo-owsiane, jogurt naturalny 150g (90g, 60g)	1,3 ciastko kokosowo-owsiane, jogurt owocowy 150g (90g, 60g)	1,3 ciastko kokosowo-owsiane, jogurt owocowy 150g (90g, 60g)	1,3 ciastko kokosowo-owsiane, jogurt owocowy 150g (90g, 60g)	1,3 ciastko kokosowo-owsiane, jogurt owocowy 150g (90g, 60g)
energia (kcal)	1989	1998	1931	2006	1946	1946	1946
białko (g)	94	94,6	99,2	114,8	106,3	106,3	106,3
tłuszcze ogółem (g)	66,4	66,3	71,9	77,2	74,6	74,6	74,6
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26	26	29,2	31,5	29,2	29,2	29,2
węglowodany ogółem (g)	268,9	267,3	241,4	258,2	260,3	260,3	260,3
sacharoza (g)	8,5	11,6	20	16,8	11,4	11,4	11,4
biomnik (g)	27,2	23,8	37,4	26,2	32,4	32,4	32,4
sód	1929,8	2457,9	1930,7	2316,9	24881,3	24881,3	24881,3

ŚRODA 3.04.2024

JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA



PODSTAWOWA	ENERGIA	LATWOSTRAWNA	ENERGIA	Z OGRANICZENIEM LĄTWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ENERGIA	BOGATOBIALKOWA	ENERGIA	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUŻAJĄCYCH WYD. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ENERGIA
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g tapenada z czarnych oliwek 30g roszponka 10g fritata z cukinią i twarogiem 100g szynka wiejska gotowana 60g		herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 100g masło extra 10g pomidor 60g oliwki czarne potówki 30g roszponka 10g fritata na parze z cukinią i twarogiem 100g szynka wiejska gotowana 60g		herbata czarna 250ml pieczywo razowe 120g masło extra 10g pomidor 60g tapenada z czarnych oliwek 30g roszponka 10g fritata z cukinią i twarogiem 100g szynka wiejska gotowana 60g		herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g tapenada z czarnych oliwek 30g roszponka 10g fritata na parze z cukinią i twarogiem 100g szynka wiejska gotowana 80g		herbata czarna 250ml pieczywo graham 120g masło extra 10g pomidor 60g oliwki czarne potówki 30g roszponka 10g fritata na parze z cukinią i twarogiem 100g szynka wiejska gotowana 60g	
zS				sok pomidorowy 200ml		sok pomidorowy 200ml			
zupa jarzynowa (marchew, pietruszka, seler, ziemniak, fasolka zielona) 300g pierogi z mięsem gotowane okraszone cebulką i natką pietruszki 250g surówka z czerwonej kapusty 120g kompot owocowy 250ml		zupa jarzynowa (marchew, pietruszka, seler, ziemniak, fasolka zielona) 300g pierogi z mięsem gotowane posypane natką pietruszki 250g burak tarty z olejem rzepakowym i pietruszką 120g kompot owocowy 250ml		zupa jarzynowa (marchew, pietruszka, seler, ziemniak, fasolka zielona) 300g pierogi razowe z mięsem gotowane okraszone cebulką i natką pietruszki 250g surówka z czerwonej kapusty 120g kompot owocowy 250ml		zupa jarzynowa (marchew, pietruszka, seler, ziemniak, fasolka zielona) 300g pierogi z mięsem okraszone cebulką i natką pietruszki 250g surówka z czerwonej kapusty 120g kompot owocowy 250ml		zupa jarzynowa (marchew, pietruszka, seler, ziemniak, fasolka zielona) 300g pierogi z mięsem gotowane posypane natką pietruszki 250g burak tarty z olejem rzepakowym i pietruszką 120g kompot owocowy 250ml	
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g ogórek zielony 30g sałata zielona 10g grecka pasta z tuńczyka w sosie własnym na jogurcie naturalnym 80g twaróg plastry półtłusty 60g		herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 100g masło extra 10g pomidor 60g pasta z marchewki z pietruszką 30g sałata zielona 10g grecka pasta z tuńczyka w sosie własnym na jogurcie naturalnym 80g twaróg plastry półtłusty 60g		herbata czarna 250ml pieczywo razowe 120g masło extra 10g pomidor 60g ogórek zielony 30g sałata zielona 10g grecka pasta z tuńczyka w sosie własnym na jogurcie naturalnym 80g twaróg plastry półtłusty 60g		herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g pasta z marchewki z pietruszką 30g sałata zielona 10g grecka pasta z tuńczyka w sosie własnym na jogurcie naturalnym 100g twaróg plastry półtłusty 60g		herbata czarna 250ml pieczywo graham 120g masło extra 10g pomidor 60g pasta z marchewki z pietruszką 30g sałata zielona 10g grecka pasta z tuńczyka w sosie własnym na jogurcie naturalnym 80g twaróg plastry półtłusty 60g	
PN		jogurt naturalny, ciastko orkiszowe z borówkami 100g, 50g		jogurt naturalny, ciastko orkiszowe z borówkami 100g, 50g		jogurt naturalny, ciastko orkiszowe z borówkami 100g, 50g		jogurt naturalny, ciastko orkiszowe z borówkami 100g, 50g	
energia (kcal)	1967	1944		1932		1939		1974	
białko (g)	99	89,3		98,1		113,5		97,8	
tluszcz ogółem (g)	65,1	64,3		69		69		68,6	
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	29,1	20,6		30,3		30,8		30,2	
węglowodany ogółem (g)	255,8	250,6		259,2		224,6		247,2	
sacharoza (g)	8,9	10,3		9,5		6,6		7,1	
biłonnik (g)	21,7	22,6		33,6		23,5		28	
sód	2197,6	2663,5		3356,8		2891,7		2927	

CZWARTEK 4.04.2024			JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA			catering			
PODSTAWOWA	MIEROBITY	LATWOSTRAWNA	MIEROBITY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWALNYCH WĘGLOWODANÓW	MIEROBITY	BOGATOBIAŁKOWA	MIEROBITY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUŻAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	MIEROBITY
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	1	herbata czarna 250ml	1	herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo 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	
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	
serek grani ze startymi czarnymi oliwkami 90g	7	serek grani ze startymi czarnymi oliwkami 90g	7	serek grani ze startymi czarnymi oliwkami 90g	7	serek grani ze startymi czarnymi oliwkami 120g	7	serek grani ze startymi czarnymi oliwkami 90g	7
pasta drobiowa-pieczone udko z kurczaka, olej rzepakowy, majonez odtłuszczony 60g	4	pasta drobiowa-pieczone udko z kurczaka, olej rzepakowy, majonez odtłuszczony 60g	4	pasta drobiowa-pieczone udko z kurczaka, olej rzepakowy, majonez odtłuszczony 60g	4	pasta drobiowa-pieczone udko z kurczaka, olej rzepakowy, majonez odtłuszczony 60g	4	pasta drobiowa-pieczone udko z kurczaka, olej rzepakowy, majonez odtłuszczony 60g	4
25				jabłko 150g		jabłko 150g			
zupa pomidorowa z makaronem 300g	9	zupa pomidorowa z makaronem 300g	9	zupa pomidorowa z makaronem razowym 300g	9	zupa pomidorowa z makaronem 300g	9	zupa pomidorowa z makaronem 300g	9
eskalopki wieprzowe 150g		eskalopki wieprzowe 150g		eskalopki wieprzowe 150g		eskalopki wieprzowe 200g		eskalopki wieprzowe 150g	
kasza bulgur 150g	1	kasza bulgur 150g	1	kasza bulgur 150g	1	kasza bulgur 150g	1	kasza bulgur 150g	1
kapusta kiszona z marchewką i olejem rzepakowym 120g		marchew tarta z olejem rzepakowym 120g		kapusta kiszona z marchewką i olejem rzepakowym 120g		marchew tarta z olejem rzepakowym 120g		marchew tarta z olejem rzepakowym 120g	
kompot owocowy 250ml		kompot owocowy 250ml		kompot owocowy 250ml		kompot owocowy 250ml		kompot owocowy 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 razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
papryka zielona 30g		ogórek kiszony bez skórki 30g		papryka zielona 30g		ogórek kiszony bez skórki 30g		ogórek kiszony bez skórki 30g	
sałata masłowa 10g		sałata masłowa 10g		sałata masłowa 10g		sałata masłowa 10g		sałata masłowa 10g	
pasta jajeczna na odtłuszczonym majonezie z koperkiem 100g	4	pasta jajeczna na odtłuszczonym majonezie z koperkiem 100g	4	pasta jajeczna na odtłuszczonym majonezie z koperkiem 100g	4	pasta jajeczna na odtłuszczonym majonezie z koperkiem 120g	4	pasta jajeczna na odtłuszczonym majonezie z koperkiem 100g	4
szynka wieprzowa gotowana 60g		szynka wieprzowa gotowana 60g		szynka wieprzowa gotowana 60g		szynka wieprzowa gotowana 80g		szynka wieprzowa gotowana 60g	
PN jogurt owocowy, owsiane z żurawiną 100g, 50g	1,3, 7	jogurt owocowy, owsiane z żurawiną 100g, 50g	1,3, 7	jogurt owocowy b/c, owsiane z żurawiną 100g, 50g	1,3, 7	jogurt owocowy, owsiane z żurawiną 100g, 50g	1,3, 7	jogurt owocowy, owsiane z żurawiną 100g, 50g	1,3, 7
energia (kcal)	1959	1964		1960		2035		1941	
białko (g)	91,1	91,4		91,6		107,3		95,5	
tluszcz ogółem (g)	63,1	62,8		67,2		72		66,7	
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	18,8	18,7		18,8		20,3		18,8	
węglowodany ogółem (g)	260,9	263,7		258,5		244,7		268,2	
sacharozę (g)	6,5	9,4		9		6,1		5,1	
blonnik (g)	30,8	31,1		42,2		32,2		36,2	
sól	2563	3183,1		2843,3		2248,8		2603,6	

PIĄTEK 5.04.2024

JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA



PODSTAWOWA	MIĘSBY	LATWOSTRAWNA	MIĘSBY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	MIĘSBY	BOGATOBIAŁKOWA	MIĘSBY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUŻAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁADKOWEGO	MIĘSBY	
S N I A D A N I E	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1 pieczywo pszenne 100g	1 pieczywo razowe 120g	1 pieczywo pszenno-żytnie 100g	1 pieczywo graham 120g	1 pieczywo pszenno-żytnie 100g	1 pieczywo graham 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	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	7 pomidor 60g	7 pomidor 60g	7 pomidor 60g	7 pomidor 60g	
	papryka żółta 30g	30g marchew w plasterkach gotowana 30g	30g papryka żółta 30g	30g marchew w plasterkach gotowana 30g	30g papryka żółta 30g	30g marchew w plasterkach gotowana 30g	30g papryka żółta 30g	30g marchew w plasterkach gotowana 30g	30g papryka żółta 30g	30g marchew w plasterkach gotowana 30g
	sałata zielona 10g	10g sałata zielona 10g	10g sałata zielona 10g	10g sałata zielona 10g	10g sałata zielona 10g	10g sałata zielona 10g	10g sałata zielona 10g	10g sałata zielona 10g	10g sałata zielona 10g	10g sałata zielona 10g
	ser żółty gouda 80g	7 ser żółty odtłuszczony 60g	7 ser żółty gouda 80g	7 ser żółty odtłuszczony 60g	7 ser żółty gouda 80g	7 ser żółty odtłuszczony 60g	7 ser żółty gouda 80g	7 ser żółty odtłuszczony 60g	7 ser żółty gouda 80g	7 ser żółty odtłuszczony 60g
kiełbasa wieprzowa biała parzona 60g	60g kiełbasa wieprzowa biała parzona 60g	60g kiełbasa wieprzowa biała parzona 60g	60g kiełbasa wieprzowa biała parzona 60g	60g kiełbasa wieprzowa biała parzona 60g	60g kiełbasa wieprzowa biała parzona 60g	60g kiełbasa wieprzowa biała parzona 60g	60g kiełbasa wieprzowa biała parzona 60g	60g kiełbasa wieprzowa biała parzona 60g	60g kiełbasa wieprzowa biała parzona 60g	
25				mandarynka 80g		mandarynka 80g				
O B I A D	zupa brokułowa z ryżem 300g	9 zupa brokułowa z ryżem 300g	9 zupa brokułowa z ryżem brązowym 300g	9 zupa brokułowa z ryżem 300g	9 zupa brokułowa z ryżem 300g	9 zupa brokułowa z ryżem 300g	9 zupa brokułowa z ryżem 300g	9 zupa brokułowa z ryżem 300g	9 zupa brokułowa z ryżem 300g	
	duszony pulpet z mintaja w warzywnym sosie pomidorowym (passata pomidorowa, cukinia, seler, marchew, pietruszka) 300g (120g, 50g, 50g, 40g, 50g, 40g)	4,6 duszony pulpet z mintaja w warzywnym sosie pomidorowym (passata pomidorowa, cukinia, seler, marchew, pietruszka) 300g (120g, 50g, 50g, 40g, 50g, 40g)	4,6 duszony pulpet z mintaja w warzywnym sosie pomidorowym (passata pomidorowa, cukinia, seler, marchew, pietruszka) 300g (120g, 50g, 50g, 40g, 50g, 40g)	4,6 duszony pulpet z mintaja w warzywnym sosie pomidorowym (passata pomidorowa, cukinia, seler, marchew, pietruszka) 300g (120g, 50g, 50g, 40g, 50g, 40g)	4,6 duszony pulpet z mintaja w warzywnym sosie pomidorowym (passata pomidorowa, cukinia, seler, marchew, pietruszka) 300g (120g, 50g, 50g, 40g, 50g, 40g)	4,6 duszony pulpet z mintaja w warzywnym sosie pomidorowym (passata pomidorowa, cukinia, seler, marchew, pietruszka) 300g (120g, 50g, 50g, 40g, 50g, 40g)	4,6 duszony pulpet z mintaja w warzywnym sosie pomidorowym (passata pomidorowa, cukinia, seler, marchew, pietruszka) 300g (120g, 50g, 50g, 40g, 50g, 40g)	4,6 duszony pulpet z mintaja w warzywnym sosie pomidorowym (passata pomidorowa, cukinia, seler, marchew, pietruszka) 300g (120g, 50g, 50g, 40g, 50g, 40g)	4,6 duszony pulpet z mintaja w warzywnym sosie pomidorowym (passata pomidorowa, cukinia, seler, marchew, pietruszka) 300g (120g, 50g, 50g, 40g, 50g, 40g)	4,6 duszony pulpet z mintaja w warzywnym sosie pomidorowym (passata pomidorowa, cukinia, seler, marchew, pietruszka) 300g (120g, 50g, 50g, 40g, 50g, 40g)
	ziemniaki puree 200g	200g ziemniaki puree 200g	200g ziemniaki puree 200g	200g ziemniaki puree 200g	200g ziemniaki puree 200g	200g ziemniaki puree 200g	200g ziemniaki puree 200g	200g ziemniaki puree 200g	200g ziemniaki puree 200g	200g ziemniaki puree 200g
	kompot owocowy 250ml	250ml kompot owocowy 250ml	250ml kompot owocowy 250ml	250ml kompot owocowy 250ml	250ml kompot owocowy 250ml	250ml kompot owocowy 250ml	250ml kompot owocowy 250ml	250ml kompot owocowy 250ml	250ml kompot owocowy 250ml	250ml kompot owocowy 250ml
K O L A C J A	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1 pieczywo pszenne 80g	1 pieczywo razowe 100g	1 pieczywo pszenno-żytnie 100g	1 pieczywo graham 100g	1 pieczywo pszenno-żytnie 100g	1 pieczywo graham 100g	1 pieczywo pszenno-żytnie 100g	1 pieczywo graham 100g	
	masto extra 10g	7 masto extra 10g	7 masto extra 10g	7 masto extra 10g	7 masto extra 10g	7 masto extra 10g	7 masto extra 10g	7 masto extra 10g	7 masto extra 10g	
	ogórek konserwowy 30g	30g pasta z pieczonej dyni 30g	30g ogórek konserwowy 30g	30g pasta z pieczonej dyni 30g	30g ogórek konserwowy 30g	30g pasta z pieczonej dyni 30g	30g ogórek konserwowy 30g	30g pasta z pieczonej dyni 30g	30g ogórek konserwowy 30g	
	roszponka 10g	10g roszponka 10g	10g roszponka 10g	10g roszponka 10g	10g roszponka 10g	10g roszponka 10g	10g roszponka 10g	10g roszponka 10g	10g roszponka 10g	
	mozzarella w plasterach z pesto bazyliowym 80g	7 mozzarella w plasterach z pesto bazyliowym 80g	7 mozzarella w plasterach z pesto bazyliowym 80g	7 mozzarella w plasterach z pesto bazyliowym 80g	7 mozzarella w plasterach z pesto bazyliowym 80g	7 mozzarella w plasterach z pesto bazyliowym 80g	7 mozzarella w plasterach z pesto bazyliowym 80g	7 mozzarella w plasterach z pesto bazyliowym 80g	7 mozzarella w plasterach z pesto bazyliowym 80g	7 mozzarella w plasterach z pesto bazyliowym 80g
szynka z kurczaka gotowana 60g	60g szynka z kurczaka gotowana 60g	60g szynka z kurczaka gotowana 60g	60g szynka z kurczaka gotowana 60g	60g szynka z kurczaka gotowana 60g	60g szynka z kurczaka gotowana 60g	60g szynka z kurczaka gotowana 60g	60g szynka z kurczaka gotowana 60g	60g szynka z kurczaka gotowana 60g	60g szynka z kurczaka gotowana 60g	
PN	jogurt pitny owocowy, maślane ciastko jaglane 150ml, 50g	1,3 jogurt pitny owocowy, maślane ciastko jaglane 150ml, 50g	1,3 jogurt pitny owocowy b/c, maślane ciastko jaglane 150ml, 50g	1,3 jogurt pitny owocowy, maślane ciastko jaglane 150ml, 50g	1,3 jogurt pitny owocowy, maślane ciastko jaglane 150ml, 50g	1,3 jogurt pitny owocowy, maślane ciastko jaglane 150ml, 50g	1,3 jogurt pitny owocowy, maślane ciastko jaglane 150ml, 50g	1,3 jogurt pitny owocowy, maślane ciastko jaglane 150ml, 50g	1,3 jogurt pitny owocowy, maślane ciastko jaglane 150ml, 50g	
energia (kcal)	2056	1961	1957	1957	1946	1946	1935	1935	1935	
białko (g)	98,6	99,2	97,7	97,7	111,2	111,2	98,4	98,4	98,4	
tluszcz ogółem (g)	65,5	54,2	67,9	67,9	63,8	63,8	64,7	64,7	64,7	
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	21,6	21,4	22,1	22,1	18,7	18,7	22,2	22,2	22,2	
węglowodany ogółem (g)	267,3	273,2	246,5	246,5	232,1	232,1	268,3	268,3	268,3	
sacharoza (g)	7,8	8,2	10,8	10,8	7,6	7,6	3,5	3,5	3,5	
błonnik (g)	28,9	27	38,5	38,5	27,3	27,3	33,8	33,8	33,8	
sód	1997,1	2543,8	1857,7	1857,7	1112,2	1112,2	1808,6	1808,6	1808,6	

SOBOTA 6.04.2024			JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA			caterina				
PODSTAWOWA	MIĘSBNY	LATWOSTRAWNA	MIĘSBNY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	MIĘSBNY	BOGATOBIAŁKOWA	MIĘSBNY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUŻAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	MIĘSBNY	
S N I A D A N I E	kakao 200ml	7	kakao 200ml	7	kakao 200ml	7	kakao 200ml	7	kakao 200ml	7
	herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo 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	
	sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
serek kanapkowy z chrzanem 60g	7	serek kanapkowy z koperkiem 60g	7	serek kanapkowy z chrzanem 60g	7	serek kanapkowy z koperkiem 80g	7	serek kanapkowy z koperkiem 60g	7	
szynka wieprzowa 60g		szynka wieprzowa 60g		szynka wieprzowa 60g		szynka wieprzowa 80g		szynka wieprzowa 60g		
zS	chałka 100g	1,3 ,7	chałka 100g	1,3 ,7	chałka 100g	1,3 ,7	chałka 150g	1,3 ,7	chałka 100g	1,3 ,7
O B I A D	krem z selera z ziemniakami 300g	9	krem z selera z ziemniakami 300g	9	krem z selera z ziemniakami 300g	9	krem z selera z ziemniakami 300g	9	krem z selera z ziemniakami 300g	9
	warzywny kotlet z pastą z soczewicy duszony z warzywnym sosem (marchew, pietruszka, koper) 100g, 80g, 120g	6	warzywny kotlet z pastą z soczewicy duszony z warzywnym sosem (marchew, pietruszka, koper) 100g, 80g, 120g	6	warzywny kotlet z pastą z soczewicy duszony z warzywnym sosem (marchew, pietruszka, koper) 100g, 80g, 120g	6	warzywny kotlet z pastą z soczewicy duszony z warzywnym sosem (marchew, pietruszka, koper) 150g, 80g, 120g	6	warzywny kotlet z pastą z soczewicy duszony z warzywnym sosem (marchew, pietruszka, koper) 100g, 80g, 120g	6
	kasza jęczmienna 150g	1	kasza jęczmienna 150g	1	kasza jęczmienna 150g	1	kasza jęczmienna 150g	1	kasza jęczmienna 150g	1
	surówka z czerwonej kapusty 120g		buraki tarte 120g		surówka z czerwonej kapusty 120g		surówka z czerwonej kapusty 120g		buraki tarte 120g	
kompot owocowy 250ml		kompot owocowy 250ml		kompot owocowy 250ml		kompot owocowy 250ml		kompot owocowy 250ml		
K O L I A C J A	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 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 Capri plastry 60g	7	ser typu włoskiego Capri plastry 60g	7	ser typu włoskiego Capri plastry 60g	7	ser typu włoskiego Capri plastry 80g	7	ser typu włoskiego Capri plastry 60g	7
sałatka makaronowa (kokardki, razowe) z szynką z kurczaka parzona z ogórkiem konserwowym i pietruszką na odtuszczonej majonezie 120g, 50g, 30g, 20g, 10g, 10g	1	sałatka makaronowa (kokardki) z szynką z kurczaka parzona z ogórkiem kiszonym i pietruszką na odtuszczonej majonezie 120g, 50g, 30g, 20g, 10g, 10g	1	sałatka makaronowa (kokardki, razowe) z szynką z kurczaka parzona z ogórkiem kiszonym i pietruszką na odtuszczonej majonezie 120g, 50g, 30g, 20g, 10g, 10g	1	sałatka makaronowa (świderki) z szynką z kurczaka parzona z ogórkiem kiszonym i pietruszką na odtuszczonej majonezie 120g, 50g, 30g, 20g, 10g, 10g	1	sałatka makaronowa (świderki) z szynką z kurczaka parzona z ogórkiem kiszonym i pietruszką na odtuszczonej majonezie 120g, 50g, 30g, 20g, 10g, 10g	1	
PN	kefir, ciastko jęczmiennie-owsiane 150ml, 50g	1,3 ,7	kefir, ciastko jęczmiennie-owsiane 150ml, 50g	1,3 ,7	kefir, ciastko jęczmiennie-owsiane 150ml, 50g	1,3 ,7	kefir, ciastko jęczmiennie-owsiane 150ml, 50g	1,3 ,7	kefir, ciastko jęczmiennie-owsiane 150ml, 50g	1,3 ,7
energia (kcal)	1941		1929		1995		2034		1902	
białko (g)	90,1		90,5		88,3		101,9		86,6	
tluszcz ogółem (g)	58,6		58,7		61,8		65,7		61,8	
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	18,7		18,5		18,1		18,5		18,1	
węglowodany ogółem (g)	273,9		265,4		272,4		278,5		267,9	
sacharota (g)	9,2		12,2		17,1		14,2		14,8	
blonnik (g)	30		29,4		38,4		28,3		34,8	
sód	1808,1		2549,4		2210,9		1524,4		2169,5	

NIEDZIELA 7.04.2024

JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA



PODSTAWOWA	MIAROWY	MIAROWY	LATWOSTRAWNA	MIAROWY	Z OGRANICZENIEM LĄTWOPRZYSWALNYCH WĘGLOWODANÓW	MIAROWY	BOGATOBIAŁKOWA	MIAROWY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUŻAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	MIAROWY		
S N I A D A N I E	inka	200ml	2	inka	200ml	2	inka	200ml	2	inka	200ml	2
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo 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 kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g	
	roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g	
pasta twarogowa z pietruszką i pomidorami suszonymi	60g	7	pasta twarogowa z pietruszką i pomidorami suszonymi	60g	7	pasta twarogowa z pietruszką i pomidorami suszonymi	60g	7	pasta twarogowa z pietruszką	60g	7	
szynka kanapkowa z indyka	60g		szynka kanapkowa z indyka	60g		szynka kanapkowa z indyka	60g		szynka kanapkowa z indyka	60g		
25	ciasto drożdżowe	100g	1,3 ,7	ciasto drożdżowe	100g	1,3 ,7	ciasto drożdżowe	100g	1,3 ,7	ciasto drożdżowe	100g	1,3 ,7
O B I A D	rosół z makaronem	300g	9	rosół z makaronem	300g	9	rosół z makaronem ryżowym	300g	9	rosół z makaronem	300g	9
	filet z indyka jak schabowy w chrupiącej panierce	100g	1,3 ,7	filet z indyka duszony	100g		filet z indyka jak schabowy w chrupiącej panierce	100g	1,3 ,7	filet z indyka duszony	100g	
	sos koperkowy (bulion warzywny, masło, koper, mąka pszenna)	50g	2	sos koperkowy (bulion warzywny, masło, koper, mąka pszenna)	50g	2	sos koperkowy (bulion warzywny, masło, koper, mąka pszenna)	50g	2	sos koperkowy (bulion warzywny, masło, koper, mąka pszenna)	50g	2
	puree z ziemniaka i kalafiora	200g (150g:5 0g)		puree z ziemniaka i kalafiora	200g (150g:5 0g)		puree z ziemniaka i kalafiora	200g (150g:5 0g)		puree z ziemniaka i kalafiora	200g (150g:5 0g)	
	surówka z kapusty pekińskiej z pietruszką	120g		tarta marchewka z jabłkiem	120g		surówka z kapusty pekińskiej z pietruszką	120g		tarta marchewka z jabłkiem	120g	
kompot owocowy	250ml		kompot owocowy	250ml		kompot owocowy	250ml		kompot owocowy	250ml		
K O L A C J A	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo 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 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	
	hummus łagodny	60g	6	hummus łagodny	60g	6	hummus łagodny	60g	6	hummus łagodny	60g	6
paprykowy	60g		paprykowy	60g		paprykowy	60g		paprykowy	60g		
szynka parzona wieprzowa	60g		szynka parzona wieprzowa	60g		szynka parzona wieprzowa	60g		szynka parzona wieprzowa	60g		
PN	jogurt pitny owocowy, pieczywo chrupkie razowe	150g (100g, 50g)	1,3 ,7	jogurt pitny owocowy, pieczywo chrupkie	150g (100g, 50g)	1,3 ,7	jogurt pitny owocowy b/c, pieczywo chrupkie razowe	150g (100g, 50g)	1,3 ,7	jogurt pitny owocowy, pieczywo chrupkie	150g (100g, 50g)	1,3 ,7
energia (kcal)	1989		1991		1965		2070		1975			
białko (g)	91,6		98,1		92,9		102,8		96,7			
tłuszcz ogółem (g)	59,9		50,5		63,8		64,9		59,8			
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	21		20,8		21,2		22,2		20,2			
węglowodany ogółem (g)	268,3		273,4		248,3		257,9		254,2			
sacharoza (g)	18		22,9		17,5		14,4		17,6			
błonnik (g)	26		26,8		38,9		28,8		36,5			
sód	1625,6		2140,1		2604,8		1962,3		2258,8			

PONIEDZIAŁEK 8.04.2024

JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA



	PODSTAWOWA		MIĘSBY	LATWOSTRAWNA		MIĘSBY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		MIĘSBY	BOGATOBIAŁKOWA		MIĘSBY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUŻAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		MIĘSBY
S N I A D A N I E	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 razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek zielony	30g		burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną	30g		ogórek zielony	30g		burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną	30g		burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną	30g	
	miks sałat (młody szpinak, lodowa, rzymska)	10g		miks sałat (młody szpinak, lodowa, rzymska)	10g		miks sałat (młody szpinak, lodowa, rzymska)	10g		miks sałat (młody szpinak, lodowa, rzymska)	10g		miks sałat (młody szpinak, lodowa, rzymska)	10g	
zS	pasta twarogowa z rzodkiewką	60g	7	pasta twarogowa z koperkiem	60g	7	pasta twarogowa z rzodkiewką	60g	7	pasta twarogowa z koperkiem	80g	7	pasta twarogowa z koperkiem	60g	7
	szynka kanapkowa wieprzowa	60g		szynka kanapkowa wieprzowa	60g		szynka kanapkowa wieprzowa	60g		szynka kanapkowa wieprzowa	80g		szynka kanapkowa wieprzowa	60g	
O B I A D	zupa ziemniaczana	300g	9	zupa ziemniaczana	300g	9	zupa ziemniaczana	300g	9	zupa ziemniaczana	300g	9	zupa ziemniaczana	300g	9
	schab duszony w sosie owocowym (marchew, pietruszka, żurawina)	120g, 60g, 60g, 60g	1	schab duszony w sosie owocowym (marchew, pietruszka, żurawina)	120g, 60g, 60g, 60g	1	schab duszony w sosie owocowym (marchew, pietruszka, żurawina)	120g, 60g, 60g, 60g	1	schab duszony w sosie owocowym (marchew, pietruszka, żurawina)	180g, 60g, 60g, 60g	1	schab duszony w sosie owocowym (marchew, pietruszka, żurawina)	120g, 60g, 60g, 60g	1
	kasza bulgur	150g	1	kasza bulgur	150g	1	kasza bulgur	150g	1	kasza bulgur	150g	1	kasza bulgur	150g	1
	surówka z białej kapusty z koperkiem	120g		marchewka tarta z jabłkiem	120g		surówka z białej kapusty z koperkiem	120g		marchewka tarta z jabłkiem	120g		surówka z białej kapusty z koperkiem	120g	
	kompot owocowy	250ml		kompot owocowy	250ml		kompot owocowy	250ml		kompot owocowy	250ml		kompot owocowy	250ml	
K O L A C J A	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 razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7
	rzodkiewka	60g		pomidor	60g		rzodkiewka	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek zielony	30g		pasta z młodej marchewki z czarnuszką	30g		ogórek zielony	30g		pasta z młodej marchewki z czarnuszką	30g		pasta z młodej marchewki z czarnuszką	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
PN	serek kanapkowy śmietankowy	60g	7	serek kanapkowy śmietankowy	60g	7	serek kanapkowy śmietankowy	60g	7	serek kanapkowy śmietankowy	80g	7	serek kanapkowy śmietankowy	60g	7
	fritata z szarpanym kurczakiem, marchewką i brokuć	100g	1,3,7	fritata z szarpanym kurczakiem, marchewką i brokuć	100g	1,3,7	fritata z szarpanym kurczakiem, marchewką i brokuć	100g	1,3,7	fritata z szarpanym kurczakiem, marchewką i brokuć	100g	1,3,7	fritata z szarpanym kurczakiem, marchewką i brokuć	100g	1,3,7
	maślanka, ciastko jaglane z siemieniem	150ml, 50g	1,3,7	maślanka, ciastko jaglane z siemieniem	150ml, 50g	1,3,7	maślanka, ciastko jaglane z siemieniem	150ml, 50g	1,3,7	maślanka, ciastko jaglane z siemieniem	150ml, 50g	1,3,7	maślanka, ciastko jaglane z siemieniem	150ml, 50g	1,3,7
energia (kcal)	1982			1993			1928			2008			1963		
białko (g)	99,5			99,9			98,8			114,4			98,3		
tluszcz ogółem (g)	69,9			70,3			73,3			72,1			67,1		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	24,2			24,1			22,1			23			22,1		
węglowodany ogółem (g)	253,2			258,5			245,9			233,3			262,1		
sacharoza (g)	11,6			15,2			17,3			14,1			10		
blonnik (g)	31,7			33,4			44,9			33,8			39,3		
sód	1644,9			2152,3			2020,1			1362,7			1968,5		

WTOREK 9.04.2024

JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA



PODSTAWOWA	MIAROWY	MIAROWY	LATWOSTRAWNA	MIAROWY	MIAROWY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWALNYCH WĘGLOWODANÓW	MIAROWY	BOGATOBIAŁKOWA	MIAROWY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUŻAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁADKOWEGO	MIAROWY	
S N I A D A N I E	płatki kukurydziane	80g	1	płatki kukurydziane	80g	1	płatki owsiane	80g	1	płatki kukurydziane	80g	1
	mleko 1,5%	200ml	7	mleko 1,5%	200ml	7	mleko 1,5%	200ml	7	mleko 1,5%	200ml	7
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo 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	
	oliwki czarne połówki	30g		oliwki czarne połówki	30g		oliwki czarne połówki	30g		oliwki czarne połówki	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		
serek grani z kiszonym ogórkiem	60g	7	serek grani z kiszonym ogórkiem	60g	7	serek grani z kiszonym ogórkiem	60g	7	serek grani z kiszonym ogórkiem	80g	7	
szynka tostowa z kurczaka	60g		szynka tostowa z kurczaka	60g		szynka tostowa z kurczaka	60g		szynka tostowa z kurczaka	80g		
ZS						jabłko	150g		jabłko	150g		
O B I A D	barszcz biały	300g	9	barszcz biały	300g	9	barszcz biały	300g	9	barszcz biały	300g	9
	ziotowy gulasz (100g, drobiowy z warzywami (marchew, cukinia, ziemniak, baktażan)	250g	6	ziotowy gulasz (100g, drobiowy z warzywami (marchew, cukinia, ziemniak, baktażan)	250g	6	ziotowy gulasz drobiowy z warzywami (marchew, cukinia, ziemniak, baktażan)	(100g, 50g, 30g, 40g, 30g)	6	ziotowy gulasz drobiowy z warzywami (marchew, cukinia, ziemniak, baktażan)	(100g, 50g, 30g, 40g, 30g)	6
	puree z ziemniaka i pietruszki (70:30)	150g	7	puree z ziemniaka i pietruszki (70:30)	150g	7	puree z ziemniaka i pietruszki (70:30)	150g	7	puree z ziemniaka i pietruszki (70:30)	150g	7
	kapusta kiszona z marchewką	120g		burak tarty	120g		kapusta kiszona z marchewką	120g		burak tarty	120g	
	kompot owocowy	250ml		kompot owocowy	250ml		kompot owocowy	250ml		kompot owocowy	250ml	
K O L A C J A	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	120g	1	pieczywo graham	120g	1
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	ogórek zielony	30g		ogórek zielony	30g		ogórek zielony	30g		ogórek zielony	30g	
	sałata lodowa	10g		sałata lodowa	10g		sałata lodowa	10g		sałata lodowa	10g	
	naleśnik pełnoziarnisty z tuńczykiem w sosie własnym, twarogiem, szpinakiem na jogurcie	200g (80g, 50g, 50g, 20g)	1,3, 4	naleśnik z tuńczykiem w sosie własnym, twarogiem, szpinakiem na jogurcie	200g (80g, 50g, 50g, 20g)	1,3, 4	naleśnik pełnoziarnisty z tuńczykiem w sosie własnym, twarogiem, szpinakiem na jogurcie	200g (80g, 50g, 50g, 20g)	1,3, 4	naleśnik z tuńczykiem w sosie własnym, twarogiem, szpinakiem na jogurcie	200g (80g, 50g, 50g, 20g)	1,3, 4
	jogurt naturalny, ciastko zbożowe	150ml, 50g	1,3, 7	jogurt naturalny, ciastko zbożowe	150ml, 50g	1,3, 7	jogurt naturalny, ciastko zbożowe	150ml, 50g	1,3, 7	jogurt naturalny, ciastko zbożowe	150ml, 50g	1,3, 7
energia (kcal)	1966		1974		1933		2086		1950			
białko (g)	88,4		88,7		92,3		101,1		85,1			
tluszcz ogółem (g)	69,9		66,3		66,3		70,8		66,6			
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	21,3		21,6		19,5		20,6		18,6			
węglowodany ogółem (g)	254		258,7		241,5		265		256,9			
sacharoza (g)	7,8		11,1		8,9		7,3		6,6			
biomnik (g)	28,3		29,7		36,4		30,8		25,3			
sód	2800,1		3045,5		2586		2349,9		1807,7			

ŚRODA 10.04.2024

JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA



PODSTAWOWA	ARBIBTY	LATWOSTRAWNA	ARBIBTY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ARBIBTY	BOGATOBIAŁKOWA	ARBIBTY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUŻAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ARBIBTY
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
śniadanie									
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo 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
tomater 60g		tomater 60g		tomater 60g		tomater 60g		tomater 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	
żółty ser salami 60g	7	ser żółty odtłuszczony 60g	7	żółty ser salami 90g	7	ser żółty odtłuszczony 60g	7	ser żółty odtłuszczony 60g	7
pasztet wieprzowy 60g		pasztet wieprzowy 60g		pasztet wieprzowy 60g		pasztet wieprzowy 80g		pasztet wieprzowy 60g	
zS									
krupnik z kaszą jęczmienną 300g	9	krupnik z kaszą jęczmienną 300g	9	krupnik z kaszą jęczmienną 300g	9	krupnik z kaszą jęczmienną 300g	9	krupnik z kaszą jęczmienną 300g	9
OB									
piezogi z soczewicą z wody z cebulką 250g	1,3,6,7	piezogi z soczewicą z wody 250g	1,3,6,7	piezogi z soczewicą z wody z cebulką 250g	1,3,6,7	piezogi z soczewicą z wody z cebulką 250g	1,3,6,7	piezogi z soczewicą z wody z cebulką 250g	1,3,6,7
surówka z marchwii 120g		surówka z marchwii 120g		surówka z marchwii 120g		surówka z marchwii 120g		surówka z marchwii 120g	
kefir 100g	7	kefir 100g	7	kefir 100g	7	kefir 100g	7	kefir 100g	7
kompot owocowy 250ml		kompot owocowy 250ml		kompot owocowy 250ml		kompot owocowy 250ml		kompot owocowy 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 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
tomater 60g		tomater 60g		tomater 60g		tomater 60g		tomater 60g	
ogórek zielony 30g		ogórek kiszony bez skórki 30g		ogórek zielony 30g		ogórek kiszony bez skórki 30g		ogórek kiszony bez skórki 30g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
KN									
pastę twarogową z chrzanem 90g	7	pastę twarogową z pietruszką 90g	7	pastę twarogową z chrzanem 90g	7	pastę twarogową z chrzanem 90g	7	pastę twarogową z pietruszką 90g	7
kurczak gotowany z marchewką i groszkiem w galarecie z pietruszką 150g		kurczak gotowany z marchewką i groszkiem w galarecie z pietruszką 150g		kurczak gotowany z marchewką i groszkiem w galarecie z pietruszką 150g		kurczak gotowany z marchewką i groszkiem w galarecie z pietruszką 150g		kurczak gotowany z marchewką i groszkiem w galarecie z pietruszką 150g	
PN									
jogurt pitny owocowy, pieczywo chrupkie 100ml, 50g	1,3,7	jogurt pitny owocowy, pieczywo chrupkie 100ml, 50g	1,3,7	jogurt pitny owocowy, pieczywo chrupkie 100ml, 50g	1,3,7	jogurt pitny owocowy, pieczywo chrupkie 100ml, 50g	1,3,7	jogurt pitny owocowy, pieczywo chrupkie 100ml, 50g	1,3,7
energia (kcal)	1986	1970	1939	2069	1966				
białko (g)	99,2	92,1	94,4	115,7	98,5				
tluszcz ogółem (g)	59,4	58,6	64,1	64,2	63,9				
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26,5	18	28,5	29,2	28,5				
węglowodany ogółem (g)	268,9	276,1	250,2	257,4	265,5				
sacharoza (g)	8,4	11,9	8	4,8	7,3				
blonnik (g)	24,4	25,8	35,3	24,1	30,2				
sól	2339,4	2699,7	3188,4	2438,8	2577,7				

CZWARTEK 11.04.2024		JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA					caterina		
PODSTAWOWA	MIĘSBNY	LATWOSTRAWNA	MIĘSBNY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	MIĘSBNY	BOGATOBIAŁKOWA	MIĘSBNY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUŻAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	MIĘSBNY
S N I A D A N I E	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml
	pieczywo pszenno-żytnie 100g	pieczywo pszenne 100g	pieczywo pszenne 100g	pieczywo razowe 120g	pieczywo pszenno-żytnie 100g	pieczywo pszenno-żytnie 100g	pieczywo pszenno-żytnie 100g	pieczywo graham 120g	1
	masło extra 10g	masło extra 10g	masło extra 10g	masło extra 10g	masło extra 10g	masło extra 10g	masło extra 10g	masło extra 10g	7
	pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g	7
	ogórek zielony 30g	marchewka baby z wody 30g	marchewka baby z wody 30g	ogórek zielony 30g	ogórek zielony 30g	marchewka baby z wody 30g	marchewka baby z wody 30g	marchewka baby z wody 30g	30g
	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	10g
serek śmietankowy z tymiankiem 60g	serek śmietankowy z tymiankiem 60g	serek śmietankowy z tymiankiem 60g	serek śmietankowy z tymiankiem 60g	serek śmietankowy z tymiankiem 60g	serek śmietankowy z tymiankiem 60g	serek śmietankowy z tymiankiem 80g	serek śmietankowy z tymiankiem 60g	7	
wieprzowa pasta mięsna 60g	wieprzowa pasta mięsna 60g	wieprzowa pasta mięsna 60g	wieprzowa pasta mięsna 60g	wieprzowa pasta mięsna 60g	wieprzowa pasta mięsna 80g	wieprzowa pasta mięsna 80g	wieprzowa pasta mięsna 60g	60g	
25				jabłko 150g		jabłko 150g			
O B I A D	zupa z zielonych warzyw (brokuł, cukinia, fasolka szparagowa) 300g	zupa z zielonych warzyw (brokuł, cukinia, fasolka szparagowa) 300g	zupa z zielonych warzyw (brokuł, cukinia, fasolka szparagowa) 300g	zupa z zielonych warzyw (brokuł, cukinia, fasolka szparagowa) 300g	zupa z zielonych warzyw (brokuł, cukinia, fasolka szparagowa) 300g	zupa z zielonych warzyw (brokuł, cukinia, fasolka szparagowa) 300g	zupa z zielonych warzyw (brokuł, cukinia, fasolka szparagowa) 300g	zupa z zielonych warzyw (brokuł, cukinia, fasolka szparagowa) 300g	9
	bitka wieprzowa duszona w sosie pomidorowym 150g	bitka wieprzowa duszona w sosie pomidorowym 150g	bitka wieprzowa duszona w sosie pomidorowym 150g	bitka wieprzowa duszona w sosie pomidorowym 150g	bitka wieprzowa duszona w sosie pomidorowym 150g	bitka wieprzowa duszona w sosie pomidorowym 200g	bitka wieprzowa duszona w sosie pomidorowym 150g	1	
	ziemniaki pieczone drobna kostka 200g	ziemniaki 200g	ziemniaki 200g	ziemniaki pieczone drobna kostka 200g	ziemniaki 200g	ziemniaki 200g	ziemniaki 200g	200g	
	surówka z selera i jabłka 120g	seler duszony z jabłkiem 120g	seler duszony z jabłkiem 120g	surówka z selera i jabłka 120g	9	seler duszony z jabłkiem 120g	9	seler duszony z jabłkiem 120g	9
kompot owocowy 250ml	kompot owocowy 250ml	kompot owocowy 250ml	kompot owocowy 250ml	kompot owocowy 250ml	kompot owocowy 250ml	kompot owocowy 250ml	kompot owocowy 250ml	250ml	
K O L A C J A	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	250ml
	pieczywo pszenno-żytnie 100g	pieczywo pszenne 100g	pieczywo pszenne 100g	pieczywo razowe 120g	pieczywo pszenno-żytnie 100g	pieczywo pszenno-żytnie 100g	pieczywo graham 120g	1	
	masło extra 10g	masło extra 10g	masło extra 10g	masło extra 10g	masło extra 10g	masło extra 10g	masło extra 10g	7	
	pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g	60g	
	papryka czerwona 30g	pasta z buraka z zieloną pietruszką 30g	pasta z buraka z zieloną pietruszką 30g	papryka czerwona 30g	papryka czerwona 30g	pasta z buraka z zieloną pietruszką 30g	pasta z buraka z zieloną pietruszką 30g	pasta z buraka z zieloną pietruszką 30g	30g
	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	10g
sałatka makaronowa (rurki, razowe) z jajkiem gotowanym, brokulem i pietruszką na lekkim sosie jogurtowym 160g	sałatka makaronowa (rurki) z jajkiem na miękko, brokulem i pietruszką na lekkim sosie jogurtowym 160g	sałatka makaronowa (rurki) z jajkiem na miękko, brokulem i pietruszką na lekkim sosie jogurtowym 160g	sałatka makaronowa (rurki, razowe) z jajkiem gotowanym, brokulem i pietruszką na lekkim sosie jogurtowym 160g	sałatka makaronowa (rurki, razowe) z jajkiem gotowanym, brokulem i pietruszką na lekkim sosie jogurtowym 160g	sałatka makaronowa (rurki, razowe) z jajkiem gotowanym, brokulem i pietruszką na lekkim sosie jogurtowym 160g	sałatka makaronowa (rurki, razowe) z jajkiem gotowanym, brokulem i pietruszką na lekkim sosie jogurtowym 160g	sałatka makaronowa (rurki) z jajkiem na miękko, brokulem i pietruszką na lekkim sosie jogurtowym 160g	1	
szynka parzona wieprzowa 60g	szynka parzona wieprzowa 60g	szynka parzona wieprzowa 60g	szynka parzona wieprzowa 60g	szynka parzona wieprzowa 60g	szynka parzona wieprzowa 80g	szynka parzona wieprzowa 80g	szynka parzona wieprzowa 60g	60g	
PN	ciastko zbożowe, maślanka 50g, 150ml	ciastko zbożowe, maślanka 50g, 150ml	ciastko zbożowe, maślanka 50g, 150ml	ciastko zbożowe, maślanka 50g, 150ml	ciastko zbożowe, maślanka 50g, 150ml	ciastko zbożowe, maślanka 50g, 150ml	ciastko zbożowe, maślanka 50g, 150ml	1,3,7	
energia (kcal)	1973	1969	1969	1950	1973	2047	1949		
białko (g)	98,7	98,9	98,9	96,7	98,7	103,7	92,1		
tłuszcze ogółem (g)	60,1	60,7	60,7	65,7	60,1	72,1	67		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	19,8	19,7	19,7	18,8	19,8	20	18,8		
węglowodany ogółem (g)	269	273,1	273,1	247,5	269	254,2	260,2		
sacharoza (g)	10,7	12,8	12,8	13,4	10,7	10,2	7,7		
błonnik (g)	29,7	31,3	31,3	42,7	29,7	31,5	36,6		
sód	2212,6	3160,2	3160,2	2455	2212,6	1844	2401,3		

PIĄTEK 12.04.2024

JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA



PODSTAWOWA	MIĘSIĘCZNY	MIĘSIĘCZNY	MIĘSIĘCZNY	MIĘSIĘCZNY	MIĘSIĘCZNY	MIĘSIĘCZNY	MIĘSIĘCZNY	MIĘSIĘCZNY	MIĘSIĘCZNY
		ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYJYMALNYCH WĘGLOWODANÓW		BOGATOBIAŁKOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUŻAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	
S N I A D A N N I E	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml
	pieczywo pszenno-żytnie 100g	pieczywo pszenne 100g	pieczywo pszenne 100g	pieczywo razowe 120g	pieczywo pszenno-żytnie 100g	pieczywo pszenno-żytnie 100g	pieczywo pszenno-żytnie 100g	pieczywo graham 120g	1
	masto extra 10g	masto extra 10g	masto extra 10g	masto extra 10g	masto extra 10g	masto extra 10g	masto extra 10g	masto extra 10g	7
	pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g	7
	ogórek zielony 30g	marchewka baby z wody 30g	marchewka baby z wody 30g	ogórek zielony 30g	ogórek zielony 30g	ogórek zielony 30g	marchewka baby z wody 30g	marchewka baby z wody 30g	30g
	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	10g
serek wiejski z koperkiem 60g	serek wiejski z koperkiem 60g	serek wiejski z koperkiem 60g	serek wiejski z koperkiem 60g	serek wiejski z koperkiem 60g	serek wiejski z koperkiem 60g	serek wiejski z koperkiem 60g	serek wiejski z koperkiem 60g	serek wiejski z koperkiem 60g	7
połędwica drobiowa 60g	połędwica drobiowa 60g	połędwica drobiowa 60g	połędwica drobiowa 60g	połędwica drobiowa 60g	połędwica drobiowa 60g	połędwica drobiowa 60g	połędwica drobiowa 60g	połędwica drobiowa 60g	60g
ZS				banan zielony 150g		banan 150g			
O B I A D	barszcz ukraiński 300g	barszcz ukraiński 300g	barszcz ukraiński 300g	barszcz ukraiński 300g	barszcz ukraiński 300g	barszcz ukraiński 300g	barszcz ukraiński 300g	barszcz ukraiński 300g	9
	dorsz duszony w kremowym sosie 150g	dorsz duszony w kremowym sosie 150g	dorsz duszony w kremowym sosie 150g	dorsz duszony w kremowym sosie 150g	dorsz duszony w kremowym sosie 150g	dorsz duszony w kremowym sosie 200g	dorsz duszony w kremowym sosie 150g	dorsz duszony w kremowym sosie 150g	4,6,7
	tymiankowym 200g	tymiankowym 200g	tymiankowym 200g	tymiankowym 200g	tymiankowym 200g	tymiankowym 200g	tymiankowym 200g	tymiankowym 200g	7
	ziemniaki 200g	ziemniaki 200g	ziemniaki 200g	ziemniaki 200g	ziemniaki 200g	ziemniaki 200g	ziemniaki 200g	ziemniaki 200g	200g
	pieczone warzywa w ziołach 200g	pieczone warzywa w ziołach 200g	pieczone warzywa w ziołach 200g	pieczone warzywa w ziołach 200g	pieczone warzywa w ziołach 200g	pieczone warzywa w ziołach 200g	pieczone warzywa w ziołach 200g	pieczone warzywa w ziołach 200g	200g
	śródziemnomorskich (70g,70g, cukinia, pomidor, marchew) 250ml	śródziemnomorskich (70g,70g, cukinia, pomidor, marchew) 250ml	śródziemnomorskich (70g,70g, cukinia, pomidor, marchew) 250ml	śródziemnomorskich (70g,70g, cukinia, pomidor, marchew) 250ml	śródziemnomorskich (70g,70g, cukinia, pomidor, marchew) 250ml	śródziemnomorskich (70g,70g, cukinia, pomidor, marchew) 250ml	śródziemnomorskich (70g,70g, cukinia, pomidor, marchew) 250ml	śródziemnomorskich (70g,70g, cukinia, pomidor, marchew) 250ml	śródziemnomorskich (70g,70g, cukinia, pomidor, marchew) 250ml
kompot owocowy 250ml	kompot owocowy 250ml	kompot owocowy 250ml	kompot owocowy 250ml	kompot owocowy 250ml	kompot owocowy 250ml	kompot owocowy 250ml	kompot owocowy 250ml	250ml	
K O L A C J A	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	250ml
	pieczywo pszenno-żytnie 100g	pieczywo pszenne 100g	pieczywo pszenne 100g	pieczywo razowe 120g	pieczywo pszenno-żytnie 100g	pieczywo pszenno-żytnie 100g	pieczywo graham 120g	pieczywo graham 120g	1
	masto extra 10g	masto extra 10g	masto extra 10g	masto extra 10g	masto extra 10g	masto extra 10g	masto extra 10g	masto extra 10g	7
	pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g	60g
	rzodkiewki 30g	pasta z cukinii z kolendrą 30g	pasta z cukinii z kolendrą 30g	rzodkiewki 30g	rzodkiewki 30g	pasta z cukinii z kolendrą 30g	pasta z cukinii z kolendrą 30g	pasta z cukinii z kolendrą 30g	30g
	roszponka 10g	roszponka 10g	roszponka 10g	roszponka 10g	roszponka 10g	roszponka 10g	roszponka 10g	roszponka 10g	10g
serek 60g	serek homogenizowany śmietankowy 60g	serek homogenizowany śmietankowy 60g	serek homogenizowany śmietankowy 60g	serek homogenizowany śmietankowy 60g	serek homogenizowany śmietankowy 80g	serek homogenizowany śmietankowy 60g	serek homogenizowany śmietankowy 60g	serek homogenizowany śmietankowy 60g	7
indyk w galarecie 60g	indyk w galarecie 60g	indyk w galarecie 60g	indyk w galarecie 60g	indyk w galarecie 60g	indyk w galarecie 60g	indyk w galarecie 60g	indyk w galarecie 60g	indyk w galarecie 60g	60g
PN	jogurt owocowy, wafle ryżowe z siemieniem lnianym 150ml, 50g	jogurt owocowy, wafle ryżowe z siemieniem lnianym 150ml, 50g	jogurt owocowy, wafle ryżowe z siemieniem lnianym 150ml, 50g	jogurt owocowy b/c, wafle ryżowe z siemieniem lnianym 150ml, 50g	jogurt owocowy, wafle ryżowe z siemieniem lnianym 150ml, 50g	jogurt owocowy, wafle ryżowe z siemieniem lnianym 150ml, 50g	jogurt owocowy, wafle ryżowe z siemieniem lnianym 150ml, 50g	jogurt owocowy, wafle ryżowe z siemieniem lnianym 150ml, 50g	7
energia (kcal)	1927	1922	1958	1958	2047	1930	1930	1930	
białko (g)	99,3	99,5	98,2	98,2	101,3	96,5	96,5	96,5	
tluszcz ogółem (g)	66,5	67,2	66,4	66,4	67,7	66,3	66,3	66,3	
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26,9	26,8	26,7	26,7	28,3	26,7	26,7	26,7	
węglowodany ogółem (g)	257,2	251,2	242,4	242,4	259,4	257,7	257,7	257,7	
sacharoza (g)	4,9	7	25	25	21,8	8,1	8,1	8,1	
błonnik (g)	22,4	24	36,4	36,4	25,2	35,1	35,1	35,1	
sód	1943,9	2891,6	2898,3	2898,3	2125,3	2894,6	2894,6	2894,6	

SOBOTA 13.04.2024		JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA										catering			
PODSTAWOWA		ARBIBITY	LATWOSTRAWNA		ARBIBITY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ARBIBITY	BOGATOBIAŁKOWA		ARBIBITY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUŻAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ARBIBITY	
S N I A D A N I E	kakao	200ml	7	kakao	200ml	7	kakao	200ml	7	kakao	200ml	7	kakao	200ml	7
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek zielony	30g		plastry parzonej cukinii	30g		ogórek zielony	30g		plastry parzonej cukinii	30g		plastry parzonej cukinii	30g	
	sałata mastowa	10g		sałata mastowa	10g		sałata mastowa	10g		sałata mastowa	10g		sałata mastowa	10g	
jajko na twardo	90g	3	jajko na miękko	90g	3	jajko na twardo	90g	3	jajko na miękko	90g	3	jajko na miękko	90g	3	
szynka z kurczaka parzona	60g		szynka z kurczaka parzona	60g		szynka z kurczaka parzona	60g		szynka z kurczaka parzona	80g		szynka z kurczaka parzona	60g		
zS	chałka	100g	1,3 ,7	chałka	100g	1,3 ,7	chałka	100g	1,3 ,7	chałka	100g	1,3 ,7	chałka	100g	1,3 ,7
O B I A D	zupa fasolkowa (marchew, pietruszka, seler, ziemniak, fasolka zielona)	300g	9	zupa fasolkowa (marchew, pietruszka, seler, ziemniak, fasolka zielona)	300g	9	zupa fasolkowa (marchew, pietruszka, seler, ziemniak, fasolka zielona)	300g	9	zupa fasolkowa (marchew, pietruszka, seler, ziemniak, fasolka zielona)	300g	9	zupa fasolkowa (marchew, pietruszka, seler, ziemniak, fasolka zielona)	300g	9
	wegański sos boloński z warzywami (marchew, cukinia) i płatkami drożdżowymi	300g	1,3 ,6 ,7	wegański sos boloński z warzywami (marchew, cukinia) i płatkami drożdżowymi	300g	1,3 ,6 ,7	wegański sos boloński z warzywami (marchew, cukinia) i płatkami drożdżowymi	300g	1,3 ,6 ,7	wegański sos boloński z warzywami (marchew, cukinia) i płatkami drożdżowymi	350g	1,3 ,6 ,7	wegański sos boloński z warzywami (marchew, cukinia) i płatkami drożdżowymi	300g	1,3 ,6 ,7
	makaron spaghetti razowy	150g	7	makaron spaghetti	150g	7	makaron spaghetti razowy	150g	7	makaron spaghetti	150g	7	makaron spaghetti	150g	7
	kompot owocowy	250ml		kompot owocowy	250ml		kompot owocowy	250ml		kompot owocowy	250ml		kompot owocowy	250ml	
K O L A C J A	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 razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7
	papryka konserwowa	60g		pomidor	60g		papryka konserwowa	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	oliwki czarne połówki	30g		oliwki czarne połówki	30g		oliwki czarne połówki	30g		oliwki czarne połówki	30g		oliwki czarne połówki	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	pastą z fety z jogurtem i bazylią	60g	7	bazyliowa pasta z twarogu	60g	7	pastą z fety z jogurtem i bazylią	60g	7	pastą z fety z jogurtem i bazylią	60g	7	bazyliowa pasta z twarogu	60g	7
szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g		
PN	jogurt naturalny, ciastko bananowo-owsiane	100g, 50g	1,3 ,7	jogurt naturalny, ciastko bananowo-owsiane	100g, 50g	1,3 ,7	jogurt naturalny, ciastko bananowo-owsiane	100g, 50g	1,3 ,7	jogurt naturalny, ciastko bananowo-owsiane	100g, 50g	1,3 ,7	jogurt naturalny, ciastko bananowo-owsiane	100g, 50g	1,3 ,7
energia (kcal)	1977			1967			1963			2066			1968		
białko (g)	82,2			82,3			81,9			108,4			927,9		
tluszcz (g)	67,9			68,5			72,2			71,6			68		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26,4			26,3			28,9			29,3			26,3		
węglowodany ogółem (g)	265,2			267,5			250,9			262,7			246		
sacharoza (g)	8,7			10,3			17,7			12,5			15,3		
biomłnik (g)	22,1			22,9			34,8			28,3			30,9		
sód	1696			2622,4			3006,2			2258			2738,3		

NIEDZIELA 14.04.2024

JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA



PODSTAWOWA	MIĘSBY	MIĘSBY	LATWOSTRAWNA	MIĘSBY	MIĘSBY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	MIĘSBY	BOGATOBIAŁKOWA	MIĘSBY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUŻAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁADKOWEGO	MIĘSBY			
S N I E D Z I E L A	inka 200ml	2	inka 200ml	200ml	2	inka 200ml	200ml	2	inka 200ml	200ml	2	inka 200ml	200ml	2
	herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	250ml		herbata czarna 250ml	250ml		herbata czarna 250ml	250ml		herbata czarna 250ml	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	100g	1	pieczywo razowe 120g	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	100g	1	pieczywo graham 120g	120g	1
	masto extra 10g	7	masto extra 10g	10g	7	masto extra 10g	10g	7	masto extra 10g	10g	7	masto extra 10g	10g	7
	pomidor 60g		pomidor 60g	60g		pomidor 60g	60g		pomidor 60g	60g		pomidor 60g	60g	
	ogórek zielony 30g		ogórek zielony 30g	30g		ogórek zielony 30g	30g		ogórek zielony 30g	30g		ogórek zielony 30g	30g	
	sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	10g		sałata zielona 10g	10g		sałata zielona 10g	10g		sałata zielona 10g	10g	
serek grani z lubczykiem 60g	7	serek grani z lubczykiem 60g	60g	7	serek grani z lubczykiem 60g	60g	7	serek grani z lubczykiem 100g	100g	7	serek grani z lubczykiem 60g	60g	7	
szynka parzona wieprzowa 80g		szynka parzona wieprzowa 80g	80g		szynka parzona wieprzowa 80g	80g		szynka parzona wieprzowa 100g	100g		szynka parzona wieprzowa 80g	80g		
25	ciasto drożdżowe 100g	1,3	ciasto drożdżowe 100g	100g	1,3	ciasto drożdżowe 100g	100g	1,3	ciasto drożdżowe 150g	1,3	ciasto drożdżowe 100g	100g	1,3	
O B I A D	rosół z makaronem 300g	9	rosół z makaronem 300g	300g	9	rosół z makaronem ryżowym 300g	300g	9	rosół z makaronem 300g	300g	9	rosół z makaronem 300g	300g	9
	duszona łopatka 150g		duszona łopatka 150g	150g		duszona łopatka 150g	150g		duszona łopatka 200g	200g		duszona łopatka 150g	150g	
	szarpana w sosie rozmarynowym (100g,5 0g)	1	szarpana w sosie rozmarynowym (100g,5 0g)	100g,5	1	szarpana w sosie rozmarynowym (100g,5 0g)	100g,5	1	szarpana w sosie rozmarynowym (150g,5 0g)	150g,5	1	szarpana w sosie rozmarynowym (100g,5 0g)	100g,5	1
	puree z ziemniaka i kalafiora (70:30) 200g	7	puree z ziemniaka i kalafiora (70:30) 200g	200g	7	puree z ziemniaka i kalafiora (70:30) 200g	200g	7	puree z ziemniaka i kalafiora (70:30) 200g	200g	7	puree z ziemniaka i kalafiora (70:30) 200g	200g	7
	surówka z białej rzodkwi 120g		marchewka baby 120g	120g		surówka z białej rzodkwi 120g	120g		marchewka baby 120g	120g		marchewka baby 120g	120g	
kompot owocowy 250ml		kompot owocowy 250ml	250ml		kompot owocowy 250ml	250ml		kompot owocowy 250ml	250ml		kompot owocowy 250ml	250ml		
K O L A C J A	herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	250ml		herbata czarna 250ml	250ml		herbata czarna 250ml	250ml		herbata czarna 250ml	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	100g	1	pieczywo razowe 120g	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	100g	1	pieczywo graham 120g	120g	1
	masto extra 10g	7	masto extra 10g	10g	7	masto extra 10g	10g	7	masto extra 10g	10g	7	masto extra 10g	10g	7
	pomidor 60g		pomidor 60g	60g		pomidor 60g	60g		pomidor 60g	60g		pomidor 60g	60g	
	papryka żółta 30g		pasta z cukinii z tymiankiem 30g	30g		papryka żółta 30g	30g		pasta z cukinii z tymiankiem 30g	30g		pasta z cukinii z tymiankiem 30g	30g	
	sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	10g		sałata zielona 10g	10g		sałata zielona 10g	10g		sałata zielona 10g	10g	
	mozzarella z pesto bazyliowym (80g, 20g) 100g	7	mozzarella z pastą pietruszkową (80g, 20g) 100g	100g	7	mozzarella z pesto bazyliowym (80g, 20g) 100g	100g	7	mozzarella z pastą pietruszkową (80g, 20g) 100g	100g	7	mozzarella z pastą pietruszkową (80g, 20g) 100g	100g	7
połędwica sopocka 60g		połędwica sopocka 60g	60g		połędwica sopocka 60g	60g		połędwica sopocka 80g	80g		połędwica sopocka 60g	60g		
kefir, mandarynka 150g, 50g	7	kefir, mandarynka 150g, 50g	150g, 50g	7	kefir, mandarynka 150g, 50g	150g, 50g	7	kefir, mandarynka 150g, 50g	150g, 50g	7	kefir, mandarynka 150g, 50g	150g, 50g	7	
energia (kcal)	1996		1991		1948		2077		1951					
białko (g)	99,1		99,4		92,1		103,8		97,8					
tłuszcze ogółem (g)	68,2		68,9		74,1		75,4		66,8					
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	28,6		28,5		28,5		29,1		27,4					
węglowodany ogółem (g)	255,3		252,3		249,4		225,7		260,3					
sacharoza (g)	20,9		24		13,6		10,4		14,6					
biomnik (g)	20,7		23,9		32,4		21,2		29,9					
sód	1317,7		2300,9		2218,3		1484,1		2164					

PONIEDZIAŁEK 15.04.2024

JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA



PODSTAWOWA	MIAROWY	LATWOSTRAWNA	MIAROWY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWALNYCH WĘGLOWODANÓW	MIAROWY	BOGATOBIAŁKOWA	MIAROWY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUŻAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	MIAROWY			
S N I A D A N I E	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 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		marchew w plastkach gotowana	30g		ogórek zielony	30g		marchew w plastkach gotowana	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g	
	serek kanapkowy bazyliowy	60g	7	serek kanapkowy bazyliowy	60g	7	serek kanapkowy bazyliowy	80g	7	serek kanapkowy bazyliowy	60g	7
25						jabłko	150g					
O B I A D	kapuśniak z ziemniakami	300g	2	kapuśniak light z ziemniakami	300g	2	kapuśniak z ziemniakami	300g	2	kapuśniak light z ziemniakami	300g	2
	karczek duszony w sosie z suszonych jabłek, moreli i śliwek	150g	1	karczek duszony w sosie z suszonych jabłek, moreli i śliwek	150g	1	karczek duszony w sosie z suszonych jabłek, moreli i śliwek	200g	1	karczek duszony w sosie z suszonych jabłek, moreli i śliwek	150g	1
	pieczone ziemniaki i surówka z cukinii z czarnuszką	200g		pieczone ziemniaki i surówka z cukinii z czarnuszką	200g		pieczone ziemniaki i surówka z cukinii z czarnuszką	200g		pieczone ziemniaki i surówka z cukinii z czarnuszką	200g	
	kompot owocowy	250ml		kompot owocowy	250ml		kompot owocowy	250ml		kompot owocowy	250ml	
K O L A C J A	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo 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		buraka	30g		papryka żółta	30g		buraka	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	pasta z ricotty (ricotta, oliwa z oliwek, czarne oliwki posiekane)	80g	7	pasta z ricotty (ricotta, oliwa z oliwek, czarne oliwki posiekane)	80g	7	pasta z ricotty (ricotta, oliwa z oliwek, czarne oliwki posiekane)	100g	7	pasta z ricotty (ricotta, oliwa z oliwek, czarne oliwki posiekane)	80g	7
	kiełbasa drobiowa gotowana	60g		kiełbasa drobiowa gotowana	60g		kiełbasa drobiowa gotowana	80g		kiełbasa drobiowa gotowana	60g	
PN	jogurt naturalny, ciastko owsiane z żurawiną	100g, 50g	1,3, 7	jogurt naturalny, ciastko owsiane z żurawiną	100g, 50g	1,3, 7	jogurt naturalny, ciastko owsiane z żurawiną	100g, 50g	1,3, 7	jogurt naturalny, ciastko owsiane z żurawiną	100g, 50g	1,3, 7
energia (kcal)	1985		1984		1937		2097		1931			
białko (g)	96,6		96,8		93,9		105,7		88,8			
tluszcz ogółem (g)	68		68,6		72,8		78,4		73,5			
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	23,5		23,4		22,2		23,6		22,2			
węglowodany ogółem (g)	254,9		258,9		247,5		254		256,3			
sacharoza (g)	11		13		16,2		13,6		11			
błonnik (g)	28,8		30,5		40		31,1		35,4			
sód	1423,8		2192,1		2066,4		1475,8		2024,2			

WTOREK 16.04.2024

JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA



PODSTAWOWA	MIAROWY	LATWOSTRAWNA	MIAROWY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	MIAROWY	BOGATOBIAŁKOWA	MIAROWY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUŻAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	MIAROWY		
S N I A D A N I E	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	pieczywo pszenne	100g	pieczywo razowe	120g	pieczywo pszenno-żytnie	100g	pieczywo graham	120g	
	masło extra	10g	masło extra	10g	masło extra	10g	masło extra	10g	masło extra	10g	
	pomidor	60g	pomidor	60g	pomidor	60g	pomidor	60g	pomidor	60g	
	ogórek konserwowy	30g	burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną	30g	ogórek konserwowy	30g	burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną	30g	burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną	30g	
	sałata zielona	10g	sałata zielona	10g	sałata zielona	10g	sałata zielona	10g	sałata zielona	10g	
z s	szynka wieprzowa gotowana	60g	szynka wieprzowa gotowana	60g	szynka wieprzowa gotowana	60g	szynka wieprzowa gotowana	80g	szynka wieprzowa gotowana	60g	
	paprykowa pasta jajeczna na jogurcie (jaja, jogurt, papryka czerwona surowa)	90g	paprykowa pasta jajeczna na jogurcie (jaja, jogurt, słodka papryka w proszku)	90g	paprykowa pasta jajeczna na jogurcie (jaja, jogurt, papryka czerwona surowa)	90g	paprykowa pasta jajeczna na jogurcie (jaja, jogurt, papryka czerwona surowa)	90g	paprykowa pasta jajeczna na jogurcie (jaja, jogurt, słodka papryka w proszku)	90g	
					jabłko	100g	jabłko	100g			
O B I A D	krem pomidorowy z grzanką	300g	krem pomidorowy z groszkiem ptyśowym	300g	krem pomidorowy z grzanką	300g	krem pomidorowy z groszkiem ptyśowym	300g	krem pomidorowy z groszkiem ptyśowym	300g	
	klops drobiowy w sosie majerankowym	150g (100g, 50g)	klops drobiowy w sosie majerankowym	150g (100g, 50g)	klops drobiowy w sosie majerankowym	150g (100g, 50g)	klops drobiowy w sosie majerankowym	200g (150g, 50g)	klops drobiowy w sosie majerankowym	150g (100g, 50g)	
	ziemniaki z koperkiem	200g	ziemniaki z koperkiem	200g	ziemniaki z koperkiem	200g	ziemniaki z koperkiem	200g	ziemniaki z koperkiem	200g	
	zielona fasolka z wody	120g	zielona fasolka z wody	120g	zielona fasolka z wody	120g	zielona fasolka z wody	120g	zielona fasolka z wody	120g	
K O L A C J A	kompot owocowy	250ml	kompot owocowy	250ml	kompot owocowy	250ml	kompot owocowy	250ml	kompot owocowy	250ml	
	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	pieczywo pszenne	100g	pieczywo razowe	120g	pieczywo pszenno-żytnie	100g	pieczywo graham	120g	
	masło extra	10g	masło extra	10g	masło extra	10g	masło extra	10g	masło extra	10g	
	ogórek zielony z czarnuszką	30g	ogórek zielony z czarnuszką	30g	ogórek zielony z czarnuszką	30g	ogórek zielony z czarnuszką	30g	ogórek zielony z czarnuszką	30g	
	roszponka	10g	roszponka	10g	roszponka	10g	roszponka	10g	roszponka	10g	
PN	ser caprese w plastrach z pietruszką	80g	ser caprese w plastrach z pietruszką	80g	ser caprese w plastrach z pietruszką	80g	ser caprese w plastrach z pietruszką	120g	ser caprese w plastrach z pietruszką	80g	
	pasztet drobiowy z kurcząt	60g	pasztet drobiowy z kurcząt	60g	pasztet drobiowy z kurcząt	60g	pasztet drobiowy z kurcząt	80g	pasztet drobiowy z kurcząt	60g	
	jogurt owocowy, ciastko zbożowe	100g, 50g	1,3, 7	jogurt owocowy, ciastko zbożowe	100g, 50g	1,3, 7	jogurt owocowy, ciastko zbożowe	100g, 50g	1,3, 7	jogurt owocowy, ciastko zbożowe	100g, 50g
energia (kcal)	1974	1971	1980	2087	1946						
białko (g)	96,2	96,4	95,5	106,3	92,9						
tluszcz ogółem (g)	69,6	70,2	69,1	76,1	70,2						
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	24,6	24,5	23	24,7	23,3						
węglowodany ogółem (g)	247,1	251,1	249,8	256,5	256,3						
sacharaza (g)	2,8	4,9	9,2	6,1	3,8						
blonnik (g)	22,8	24,5	36,9	26	32,4						
sól	1369,2	2227,2	2120,6	1387,5	2114,5						



CZWARTEK 18.04.2024		JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA						caterina		
PODSTAWOWA	ARBIBTY	LATWOSTRAWNA	ARBIBTY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWALNYCH WĘGLOWODANÓW	ARBIBTY	BOGATOBIAŁKOWA	ARBIBTY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUŻAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ARBIBTY	
S N I A D A N I E	plátky kukurydziane 80g	1	plátky kukurydziane 80g	1	plátky owsiane 80g	1	plátky owsiane 80g	1	plátky kukurydziane 80g	1
	mleko 1,5% 200ml	7	mleko 1,5% 200ml	7	mleko 1,5% 200ml	7	mleko 1,5% 200ml	7	mleko 1,5% 200ml	7
	herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	1	herbata czarna 250ml	1	herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1
	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7
	pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
	ogórek kiszony 30g		ogórek kiszony bez skórki 30g		ogórek kiszony 30g		ogórek kiszony bez skórki 30g		ogórek kiszony bez skórki 30g	
	sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
serek grani z pietruszką 90g	7	serek grani z pietruszką 90g	7	serek grani z pietruszką 90g	7	serek grani z pietruszką 90g	7	serek grani z pietruszką 90g	7	
pasta mięsna wieprzowa 60g		pasta mięsna wieprzowa 60g		pasta mięsna wieprzowa 60g		pasta mięsna wieprzowa 80g		pasta mięsna wieprzowa 60g		
ZS				jabłko 150g		jabłko 150g				
O B I A D	zupa kalafiorowa ziemniakami 300g	9	zupa kalafiorowa ziemniakami 300g	9	zupa kalafiorowa ziemniakami 300g	9	zupa kalafiorowa ziemniakami 300g	9	zupa kalafiorowa ziemniakami 300g	9
	stek wieprzowy w sosie koperkowym 170g (120g, 50g)	1	stek wieprzowy w sosie koperkowym 170g (120g, 50g)	1	stek wieprzowy w sosie koperkowym 170g (120g, 50g)	1	stek wieprzowy w sosie koperkowym 200g (150g, 50g)	1	stek wieprzowy w sosie koperkowym 170g (120g, 50g)	1
	kasza jęczmienna 150g	1	kasza jęczmienna 150g	1	kasza jęczmienna 150g	1	kasza jęczmienna 150g	1	kasza jęczmienna 150g	1
	tarta marchewka z jabłkiem, z sokiem z cytryny z natką pietruszki 120g		tarta marchewka z jabłkiem, z sokiem z cytryny z natką pietruszki 120g		tarta marchewka z jabłkiem, z sokiem z cytryny z natką pietruszki 120g		tarta marchewka z jabłkiem, z sokiem z cytryny z natką pietruszki 120g		tarta marchewka z jabłkiem, z sokiem z cytryny z natką pietruszki 120g	
kompot owocowy 250ml		kompot owocowy 250ml		kompot owocowy 250ml		kompot owocowy 250ml		kompot owocowy 250ml		
K O L A C J A	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 razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1
	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7
	pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
	ogórek kiszony 30g		ogórek kiszony bez skórki 30g		ogórek kiszony 30g		ogórek kiszony bez skórki 30g		ogórek kiszony bez skórki 30g	
	rukola 10g		rukola 10g		rukola 10g		rukola 10g		rukola 10g	
	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
	parówka drobiowa z wody 80g		parówka drobiowa z wody 80g		parówka drobiowa z wody 80g		parówka drobiowa z wody 80g		parówka drobiowa z wody 80g	
PN	serek homogenizowany, ciastko jaglane z chia 100g, 50g	4	serek homogenizowany, ciastko jaglane z chia 100g, 50g	4	serek homogenizowany, ciastko jaglane z chia 100g, 50g	4	serek homogenizowany, ciastko jaglane z chia 100g, 50g	4	serek homogenizowany, ciastko jaglane z chia 100g, 50g	4
	energia (kcal)	1994	1993	1953	2081	1941				
białko (g)	98,9	92,2	93,4	104,5	98,9					
tluszcz ogółem (g)	65,8	59,5	64,4	65,5	65,7					
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	22,5	22,4	22,2	22,9	22,2					
węglowodany ogółem (g)	252,5	267,1	251,1	267,9	256,1					
sacharozę (g)	12,5	16,1	15,7	12,5	11,7					
biłnik (g)	24,6	25,8	38,3	27,1	32,6					
sód	1912,4	2643,5	2244,8	1340,6	1998,2					

PIĄTEK 19.04.2024

JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA



PODSTAWOWA	MJEDZYTY	LATWOSTRAWNA	MJEDZYTY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSYWIALNYCH WĘGLOWODANÓW	MJEDZYTY	BOGATOBIAŁKOWA	MJEDZYTY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUŻAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	MJEDZYTY
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 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		marchew w plastekach gotowana 30g		papryka żółta 30g		marchew w plastekach gotowana 30g		marchew w plastekach gotowana 30g	
miks sałat - szpinak baby, rukola, mastowa 10g		miks sałat - szpinak baby, rukola, mastowa 10g		miks sałat - szpinak baby, rukola, mastowa 10g		miks sałat - szpinak baby, rukola, mastowa 10g		miks sałat - szpinak baby, rukola, mastowa 10g	
mozzarella kulki z zielonym pesto 60g	7	mozzarella kulki z zielonym pesto 60g	7	mozzarella kulki z zielonym pesto 60g	7	mozzarella kulki z zielonym pesto 80g	7	mozzarella kulki z zielonym pesto 60g	7
domowa szynka z kurczaka 60g		domowa szynka z kurczaka 60g		domowa szynka z kurczaka 60g		domowa szynka z kurczaka 80g		domowa szynka z kurczaka 60g	
zS				mandarynka 80g		mandarynka 80g			
barszcz czerwony z ziemniakami 300g	2	barszcz czerwony z ziemniakami 300g	2	barszcz czerwony z ziemniakami 300g	2	barszcz czerwony z ziemniakami 300g	2	barszcz czerwony z ziemniakami 300g	2
morszczuk w cieście naleśnikowym w kremowym sosie 200g	1,4	morszczuk w cieście naleśnikowym w kremowym sosie 200g	1,4	morszczuk w cieście naleśnikowym w kremowym sosie 200g	1,4	morszczuk w cieście naleśnikowym w kremowym sosie 250g	1,4	morszczuk w cieście naleśnikowym w kremowym sosie 200g	1,4
cytrnowym 300g	,9	cytrnowym 300g	,9	cytrnowym 300g	,9	cytrnowym 300g	,9	cytrnowym 300g	,9
brązowy ryż 300g		brązowy ryż jaśminowy 300g		brązowy ryż jaśminowy 300g		brązowy ryż jaśminowy 300g		brązowy ryż jaśminowy 300g	
jaśminowy ze szpinakiem i brokulem 50g	(150g,	jaśminowy ze szpinakiem i brokulem 50g	(150g,	jaśminowy ze szpinakiem i brokulem 50g	(150g,	jaśminowy ze szpinakiem i brokulem 50g	(150g,	jaśminowy ze szpinakiem i brokulem 50g	(150g,
100g		100g		100g		100g		100g	
surówka z czerwonej kapusty z pietruszką 120g		surówka z cukinii z czarnuszką 100g		surówka z czerwonej kapusty z pietruszką 120g		surówka z czerwonej kapusty z pietruszką 120g		surówka z cukinii z czarnuszką 100g	
kompot owocowy 250ml		kompot owocowy 250ml		kompot owocowy 250ml		kompot owocowy 250ml		kompot owocowy 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 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 pieczonej dyni 30g		ogórek zielony 30g		pasta z pieczonej dyni 30g		pasta z pieczonej dyni 30g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
szynka wieprzowa 60g		szynka wieprzowa 60g		szynka wieprzowa 60g		szynka wieprzowa 60g		szynka wieprzowa 60g	
kanapkowa 120g		kanapkowa 120g		kanapkowa 120g		kanapkowa 120g		kanapkowa 120g	
sałatka z pieczonego buraka z twarogiem i rukolą (50g,60 g,10g)	7	sałatka z pieczonego buraka z twarogiem i rukolą (50g,60 g,10g)	7	sałatka z pieczonego buraka z twarogiem i rukolą (50g,60 g,10g)	7	sałatka z pieczonego buraka z twarogiem i rukolą (50g,60 g,10g)	7	sałatka z pieczonego buraka z twarogiem i rukolą (50g,60 g,10g)	7
PN									
jogurt pitny naturalny, ciastko orkiszowe z żurawiną 150ml, 50g	1,3	jogurt pitny naturalny, ciastko orkiszowe z żurawiną 150ml, 50g	1,3	jogurt pitny naturalny, ciastko orkiszowe z żurawiną 150ml, 50g	1,3	jogurt pitny naturalny, ciastko orkiszowe z żurawiną 150ml, 50g	1,3	jogurt pitny naturalny, ciastko orkiszowe z żurawiną 150ml, 50g	1,3
energia (kcal)	1934	1929	1940	2004	1943				
białko (g)	93,8	93,9	96	103,8	87,4				
tluszcz ogółem (g)	52,9	53,5	59,4	61,7	59,2				
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	16,5	16,4	15,6	17,4	15,6				
węglowodany ogółem (g)	275,8	278,1	260,1	266,5	246,2				
sacharoza (g)	12,1	13,7	21,3	18,2	14				
błonnik (g)	27,1	27,8	41	29,8	35,6				
sól	2258	2184,4	2526,8	1954,3	2477,6				

SOBOTA 20.04.2024		JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA					catering					
PODSTAWOWA	MIAROWY	MIAROWY	LATWOSTRAWNA	MIAROWY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWALNYCH WĘGLOWODANÓW	MIAROWY	BOGATOBIAŁKOWA	MIAROWY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUŻAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	MIAROWY		
ŚNIADEK	kakao	200ml	7	kakao	200ml	7	kakao	200ml	7	kakao	200ml	7
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo 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 parzonej cukinii	30g		ogórek zielony	30g		plastry parzonej cukinii	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
serek kanapkowy ze szczypiorkiem	60g	7	serek kanapkowy z chrzanem	60g	7	serek kanapkowy ze szczypiorkiem	60g	7	serek kanapkowy z chrzanem	60g	7	
szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka wieprzowa	60g		
ZS	chatka	100g	1,3 ,7	chatka	100g	1,3 ,7	chatka	100g	1,3 ,7	chatka	100g	1,3 ,7
OBIAD	kapuśniak z ziemniakami	300g	2	kapuśniak light z ziemniakami	300g	2	kapuśniak z ziemniakami	300g	9	kapuśniak light z ziemniakami	300g	2
	kotlet jajeczno-gryczany w delikatnym sosie pieprzowym	150g	1	kotlet jajeczno-gryczany w delikatnym sosie pieprzowym	150g	1	kotlet jajeczno-gryczany w delikatnym sosie pieprzowym	150g	1	kotlet jajeczno-gryczany w delikatnym sosie pieprzowym	150g	1
	puree ziemniak-dynia (70:30)	200g		puree ziemniak-dynia (70:30)	200g		puree ziemniak-dynia (70:30)	200g	1	puree ziemniak-dynia (70:30)	200g	
	surówka z białej kapusty z marchewką	120g		mtoda marchewka z wody			surówka z białej kapusty z marchewką	120g		mtoda marchewka z wody	120g	
	kompot owocowy	250ml		kompot owocowy	250ml		kompot owocowy	250ml		kompot owocowy	250ml	
KOLACJA	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo 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		pasta z pieczonego buraka	30g		ogórek zielony	30g		pasta z pieczonego buraka	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	ser typu włoskiego capri w plastrach z czerwonym pesto (suszone pomidory)	90g (60g, 30g)	7	ser typu włoskiego capri w plastrach z czerwonym pesto (suszone pomidory)	90g (60g, 30g)	7	ser typu włoskiego capri w plastrach z czerwonym pesto (suszone pomidory)	90g (60g, 30g)	7	ser typu włoskiego capri w plastrach	90g	7
kietbasa wieprzowa z wody	60g		kietbasa wieprzowa z wody	60g		kietbasa wieprzowa z wody	60g		kietbasa wieprzowa z wody	60g		
PN	kefir, pieczywo chrupkie	150ml, 50g	1,3 ,7	kefir, pieczywo chrupkie	150ml, 50g	1,3 ,7	kefir, pieczywo chrupkie	150ml, 50g	1,3 ,7	kefir, pieczywo chrupkie	150ml, 50g	1,3 ,7
energia (kcal)	1982		1987		1965		2012		1965			
białko (g)	94		94,2		94		107,1		89,1			
tluszcz ogółem (g)	68,1		68,7		68,7		77,4		68,7			
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	20,2		21,1		18,8		19,9		18,8			
węglowodany ogółem (g)	252,9		256,9		240,5		248,4		255,7			
sacharoza (g)	8,3		10,4		11,9		8,8		9,7			
blomnik (g)	22,8		24,4		32,9		21,7		29,2			
sód	1894,5		2842,2		2320		1639,2		2269,2			

NIEDZIELA 21.04.2024

JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA



PODSTAWOWA	MIAROWY	MIAROWY	LATWOSTRAWNA	MIAROWY	MIAROWY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWALNYCH WĘGLOWODANÓW	MIAROWY	BOGATOBIAŁKOWA	MIAROWY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUŻAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	MIAROWY	
S N I A D A N I E	inka	200ml	2	inka	200ml	2	inka	200ml	2	inka	200ml	2
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	120g	1	pieczywo graham	120g	1
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	twarożek z pietruszką	60g	7	twarożek z pietruszką	60g	7	twarożek z pietruszką	60g	7	twarożek z pietruszką	80g	7
indyk gotowany	60g		indyk gotowany	60g		indyk gotowany	60g		indyk gotowany	60g		
z5	ciasto drożdżowe	100g	1,3 ,7	ciasto drożdżowe	100g	1,3 ,7	ciasto drożdżowe	100g	1,3 ,7	ciasto drożdżowe	150g	1,3 ,7
O B I A D	rosół z makaronem	300g	9	rosół z makaronem	300g	9	rosół z makaronem ryżowym	300g	9	rosół z makaronem	300g	9
	eskalopki drobiowe z ananaseм duszone w sosie własnym	200g (100g,50g,50g)	1	eskalopki drobiowe z ananaseм duszone w sosie własnym	200g (100g,50g,50g)	1	eskalopki drobiowe z ananaseм duszone w sosie własnym	200g (100g,50g,50g)	1	eskalopki drobiowe z ananaseм duszone w sosie własnym	200g (100g,50g,50g)	1
	ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g	
	zielona fasolka z wody	120g		zielona fasolka z wody	120g		zielona fasolka z wody	120g		zielona fasolka z wody	120g	
	kompot owocowy	250ml		kompot owocowy	250ml		kompot owocowy	250ml		kompot owocowy	250ml	
K O L A C J A	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	120g	1	pieczywo graham	120g	1
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	hummus z czarnuszką	60g	6	hummus z czarnuszką	60g	6	hummus z czarnuszką	60g	6	hummus z czarnuszką	80g	6
szynka parzona wieprzowa	60g		szynka parzona wieprzowa	60g		szynka parzona wieprzowa	60g		szynka parzona wieprzowa	80g		
PN	jogurt pitny owocowy, ciastko owsiane	150ml, 50g	1,3 ,7	jogurt pitny owocowy, ciastko owsiane	150ml, 50g	1,3 ,7	jogurt pitny owocowy b/c, ciastko owsiane	150ml, 50g	1,3 ,7	jogurt pitny owocowy, ciastko owsiane	150ml, 50g	1,3 ,7
energia (kcal)	1991		1986		1973		2046		1967			
białko (g)	97		97,2		98,8		104,8		95,4			
tluszcz ogółem (g)	62,9		61,5		64,6		65,4		60,2			
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	20,2		20,1		19,2		20		18,2			
węglowodany ogółem (g)	253,4		257,5		242,1		258,7		266,3			
sacharozę (g)	9,9		12,1		12,7		9,5		10,4			
biomnik (g)	26,9		28,5		38,7		27,5		36			
sód	1477,8		2425,5		2322,6		1613,4		2271,7			

PONIEDZIAŁEK 22.04.2024

JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA



PODSTAWOWA	MIAROWANIE	MIAROWANIE	MIAROWANIE	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSYWALNYCH WĘGLOWODANÓW	MIAROWANIE	MIAROWANIE	MIAROWANIE	MIAROWANIE	MIAROWANIE	MIAROWANIE	MIAROWANIE	
		LATWOSTRAWNA				BOGATOBIAŁKOWA				LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUŻAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		
S N I A D A N I E	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	120g	1	pieczywo graham	120g	1
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	papryka zielona	30g		burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną	30g		papryka zielona	30g		burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	pasta twarogowa z suszonymi pomidorami	60g	7	pasta twarogowa z suszonymi pomidorami	60g	7	pasta twarogowa z suszonymi pomidorami	60g	7	pasta twarogowa z suszonymi pomidorami	60g	7
szynka kanapkowa wieprzowa	60g		szynka kanapkowa wieprzowa	60g		szynka kanapkowa wieprzowa	60g		szynka kanapkowa wieprzowa	60g		
ZS					mandarynka	80g	mandarynka	80g				
O B I A D	zupa ziemniaczana z pomidorami	300g	9	zupa ziemniaczana z pomidorami	300g	9	zupa ziemniaczana z pomidorami	300g	9	zupa ziemniaczana z pomidorami	300g	9
	gulasz z szynki wieprzowej z marchewką	200g (100g,5 0g,50g)	1	gulasz z szynki wieprzowej z marchewką	200g (100g,5 0g,50g)	1	gulasz z szynki wieprzowej z marchewką	250g (150g,5 0g,50g)	1	gulasz z szynki wieprzowej z marchewką	200g (100g,5 0g,50g)	1
	ryż brązowy	150g		ryż biały	150g		ryż brązowy	150g		ryż biały	150g	
	surówka z pora, marchewki i jabłka	120g		marchewka z jabłkiem	120g		surówka z pora, marchewki i jabłka	120g		marchewka z jabłkiem	120g	
	kompot owocowy	250ml		kompot owocowy	250ml		kompot owocowy	250ml		kompot owocowy	250ml	
K O L A C J A	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	120g	1	pieczywo graham	120g	1
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek zielony	30g		pasta z młodej marchewki z natką pietruszki	30g		ogórek zielony	30g		pasta z młodej marchewki z natką pietruszki	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	ser żółty	60g	7	ser żółty odttuszczony	80g	7	ser żółty	60g	7	ser żółty odttuszczony	80g	7
meksykański kęsek (naleśnik pełnoziarnisty, szynka z indyka, pasta z fasoli czarnej, passata pomidorowa, stodka papryka)	200g (60g,80 g, 40g,10g , 10g)	1,3 ,7	meksykański kęsek (naleśnik, szynka z indyka, pasta z fasoli czarnej, passata pomidorowa, stodka papryka)	200g (60g,80 g, 40g,10g, 10g)	1,3 ,7	meksykański kęsek (naleśnik pełnoziarnisty, szynka z indyka, pasta z fasoli czarnej, passata pomidorowa, stodka papryka)	200g (60g,80 g, 40g,10g, 10g)	1,3 ,7	meksykański kęsek (naleśnik, szynka z indyka, pasta z fasoli czarnej, passata pomidorowa, stodka papryka)	200g (60g,80 g, 40g,10g, 10g)	1,3 ,7	
PN	maślanka, ciastko kokosowo-owsiane	150ml, 50g	1,3 ,7	maślanka, ciastko kokosowo-owsiane	150ml, 50g	1,3 ,7	maślanka, ciastko kokosowo-owsiane	150ml, 50g	1,3 ,7	maślanka, ciastko kokosowo-owsiane	150ml, 50g	1,3 ,7
	energia (kcal)	1975		1934		1924		2061		1951		
białko (g)	106,5		96,3		94,7		111,4		99,9			
tluszcz ogółem (g)	55,8		54,9		62		61,8		64,3			
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	25,3		18,3		22,5		23		22,4			
węglowodany ogółem (g)	274,3		280,2		251		267,5		262,9			
sacharoza (g)	8,2		9,8		11,2		8		3,7			
błonnik (g)	28,7		30,5		41,8		30,6		34,8			
sód	2514,8		2701,3		2292,1		1575,8		2238,9			

WTOREK 23.04.2024

JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA



PODSTAWOWA	ARBIBETNY	LATWOSTRAWNA	ARBIBETNY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWALNYCH WĘGLOWODANÓW	ARBIBETNY	BOGATOBIAŁKOWA	ARBIBETNY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUŻAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ARBIBETNY
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 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
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		oliwki czarne połówki 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	7	serek grani z ziołami włoskimi 60g	7	serek grani z ziołami włoskimi 80g	7	serek grani z ziołami włoskimi 60g	7
czerwona fritata z szynką drobiową i paprykowym twarogiem 120g	1,3,7	czerwona fritata z szynką drobiową i paprykowym twarogiem 120g	1,3,7	czerwona fritata z szynką drobiową i paprykowym twarogiem 120g	1,3,7	czerwona fritata z szynką drobiową i paprykowym twarogiem 150g	1,3,7	czerwona fritata z szynką drobiową i paprykowym twarogiem 120g	1,3,7
zS				jabłko 100g		jabłko 100g			
zupa cukiniowa z ziemniakami 300g	9	zupa cukiniowa z ziemniakami 300g	9	zupa cukiniowa z ziemniakami 300g	9	zupa cukiniowa z ziemniakami 300g	9	zupa cukiniowa z ziemniakami 300g	9
rawijany filet z indyka ze szpinakiem duszony w lekkim warzywnym sosie (cukinia, por, pietruszka, seler) 250g (100g, 50g, 50g)	1	rawijany filet z indyka ze szpinakiem duszony w lekkim warzywnym sosie (cukinia, por, pietruszka, seler) 250g (100g, 50g, 50g)	1	rawijany filet z indyka ze szpinakiem duszony w lekkim warzywnym sosie (cukinia, por, pietruszka, seler) 250g (100g, 50g, 50g)	1	rawijany filet z indyka ze szpinakiem duszony w lekkim warzywnym sosie (cukinia, por, pietruszka, seler) 300g (150g, 50g, 50g)	1	rawijany filet z indyka ze szpinakiem duszony w lekkim warzywnym sosie (cukinia, por, pietruszka, seler) 250g (100g, 50g, 50g)	1
puree z ziemniaka z koperkiem 150g		puree z ziemniaka z koperkiem 150g		puree z ziemniaka z koperkiem 150g		puree z ziemniaka z koperkiem 150g		puree z ziemniaka z koperkiem 150g	
surówka z kapusty pekińskiej 120g		burak tarty 120g		surówka z kapusty pekińskiej 120g		burak tarty 120g		burak tarty 120g	
kompot owocowy 250ml		kompot owocowy 250ml		kompot owocowy 250ml		kompot owocowy 250ml		kompot owocowy 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 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 pieczonej dynii i marchewki 30g		ogórek zielony 30g		pasta z pieczonej dynii i marchewki 30g		pasta z pieczonej dynii i marchewki 30g	
roszponka 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
mozzarella kulki z zielonym pesto (80g, 20g)	7	mozzarella kulki z pastą pietruszkowa (80g, 20g)	7	mozzarella kulki z zielonym pesto (80g, 20g)	7	mozzarella kulki z zielonym pesto (80g, 20g)	7	mozzarella kulki z pastą pietruszkowa (80g, 20g)	7
połędwica sopocka 60g		połędwica sopocka 60g		połędwica sopocka 60g		połędwica sopocka 80g		połędwica sopocka 60g	
jogurt naturalny, wafle ryżowe z siemieniem lnianym 150ml,5 0g	7	jogurt naturalny, wafle ryżowe z siemieniem lnianym 150ml,5 0g	7	jogurt naturalny, wafle ryżowe z siemieniem lnianym 150ml,5 0g	7	jogurt naturalny, wafle ryżowe z siemieniem lnianym 150ml,5 0g	7	jogurt naturalny, wafle ryżowe z siemieniem lnianym 150ml,5 0g	7
energia (kcal)	197,4	196,4	197,5	205,0	192,6				
białko (g)	98,3	97,4	99,3	102,9	95,8				
tluszcz ogółem (g)	64	61,6	64,3	66,2	61,3				
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	22	21,9	21,5	22,5	21,7				
węglowodany ogółem (g)	253,1	259,4	246,3	262,5	266,9				
sacharoza (g)	2,7	4,3	8,9	5,7	3,1				
biomnik (g)	26,6	27,3	37,3	26,1	32,2				
sód	1195,1	1212,5	1210,3	1329	2095,5				

ŚRODA 24.04.2024

JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA



PODSTAWOWA	MIAROWY	LATWOSTRAWNA	MIAROWY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSYWIALNYCH WĘGLOWODANÓW	MIAROWY	BOGATOBIAŁKOWA	MIAROWY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUŻAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	MIAROWY	
S N I A D A N I E	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	pieczywo pszenne	100g	pieczywo razowe	120g	pieczywo pszenno-żytnie	100g	pieczywo graham	120g
	masto extra	10g	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
zółty ser	60g	ser zółty odtłuszczony	60g	zółty ser	90g	ser zółty odtłuszczony	60g	ser zółty odtłuszczony	60g	
szynka drobiowa gotowana	60g	szynka drobiowa gotowana	60g	szynka drobiowa gotowana	60g	szynka drobiowa gotowana	60g	szynka drobiowa gotowana	60g	
2S										
O B I A D	jarzynowa z ziemniakami	300g	jarzynowa z ziemniakami	300g	jarzynowa z ziemniakami	300g	pieczarkowa z ziemniakami	300g	jarzynowa z ziemniakami	300g
	pierogi ze szpinakiem gotowane okraszone cebulką	250g	pierogi z mąki pszennej ze szpinakiem gotowane	250g	pierogi z mąki razowej ze szpinakiem gotowane okraszone cebulką	250g	pierogi z mąki pszennej ze szpinakiem gotowane okraszone cebulką	250g	pierogi z mąki pszennej ze szpinakiem gotowane	250g
	burak ćwikła	120g	burak tarty	120g	burak ćwikła	120g	burak tarty	120g	burak tarty	120g
	sos koperkowy na jogurcie	100g	sos koperkowy na jogurcie	100g	sos kolendrowy na jogurcie	100g	sos koperkowy na jogurcie	100g	sos koperkowy na jogurcie	100g
kompot owocowy	250ml	kompot owocowy	250ml	kompot owocowy	250ml	kompot owocowy	250ml	kompot owocowy	250ml	
K O L A C J A	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	pieczywo pszenne	100g	pieczywo razowe	120g	pieczywo pszenno-żytnie	100g	pieczywo graham	120g
	masto extra	10g	masto extra	10g	masto extra	10g	masto extra	10g	masto extra	10g
	pomidor	60g	pomidor	60g	pomidor	60g	pomidor	60g	pomidor	60g
	ogórek zielony	30g	ogórek kiszony bez skórki	30g	ogórek zielony	30g	ogórek kiszony bez skórki	30g	ogórek kiszony bez skórki	30g
	sałata zielona	10g	sałata zielona	10g	sałata zielona	10g	sałata zielona	10g	sałata zielona	10g
pasta twarogowa ze słodką papryką	90g	pasta twarogowa ze słodką papryką	90g	pasta twarogowa ze słodką papryką	90g	pasta twarogowa ze słodką papryką	120g	pasta twarogowa ze słodką papryką	90g	
galat drobiowy z marchewką i jajkiem na pietruszce	150g	galat drobiowy z marchewką i jajkiem na pietruszce	150g	galat drobiowy z marchewką i jajkiem na pietruszce	150g	galat drobiowy z marchewką i jajkiem na pietruszce	150g	galat drobiowy z marchewką i jajkiem na pietruszce	150g	
PN	jogurt pitny naturalny, ciastko orkiszowe z żurawiną	100ml, 50g	jogurt pitny naturalny, ciastko orkiszowe z żurawiną	100ml, 50g	jogurt pitny naturalny, ciastko orkiszowe z żurawiną	100ml, 50g	jogurt pitny naturalny, ciastko orkiszowe z żurawiną	100ml, 50g	jogurt pitny naturalny, ciastko orkiszowe z żurawiną	100ml, 50g
energia (kcal)	197,6	197,8	197,7	204,0	196,2					
białko (g)	92,9	90,7	89	109,5	87,5					
tluszcz ogółem (g)	62,1	61,3	67,4	67,1	69					
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	25,6	17,1	23,3	23,8	23,3					
węglowodany ogółem (g)	266,2	262,8	245	257,3	263,3					
sacharoza (g)	8,3	10,5	7,8	4,6	5,3					
błonnik (g)	23,1	24,9	36	24,8	30,8					
sód	2547,4	3124,3	3172,9	2453,9	2736,2					

CZWARTEK 25.04.2024

JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA



PODSTAWOWA	MIAROWY	LATWOSTRAWNA	MIAROWY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWALNYCH WĘGLOWODANÓW	MIAROWY	BOGATOBIAŁKOWA	MIAROWY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUŻAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	MIAROWY			
Ś N I A D A N I E	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 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		marchewka baby z wody	30g		ogórek zielony	30g		marchewka baby z wody	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	serek śmietankowy	60g	7	serek śmietankowy	60g	7	serek śmietankowy	60g	7	serek śmietankowy	60g	7
pasta mięsna drobiowa	60g		pasta mięsna drobiowa	60g		pasta mięsna drobiowa	60g		pasta mięsna drobiowa	60g		
ZS												
O B I A D	zupa z zielonego groszku	300g	9	zupa z białych warzyw (seler, pietruszka, ziemniak)	300g	9	zupa z białych warzyw (seler, pietruszka, ziemniak)	300g	9	zupa z białych warzyw (seler, pietruszka, ziemniak)	300g	9
	karkówka duszona w sosie estragonowym	150g	1	karkówka duszona w sosie estragonowym	150g	1	karkówka duszona w sosie estragonowym	150g	1	karkówka duszona w sosie estragonowym	150g	1
	kasza bulgur	200g	1	kasza bulgur	200g	1	kasza bulgur	200g	1	kasza jęczmienna	200g	1
	surówka z selera i jabłka	120g		seler duszony z jabłkiem	120g	9	surówka z selera i jabłka	120g	9	seler duszony z jabłkiem	120g	9
	kompot owocowy	250ml		kompot owocowy	250ml		kompot owocowy	250ml		kompot owocowy	250ml	
K O L A C J A	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 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 zielona	30g		pasta z buraka z zieloną pietruszką	30g		papryka zielona	30g		pasta z buraka z zieloną pietruszką	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	chrzanowa pasta z tofu i suszonych pomidorów	60g	7	chrzanowa pasta z tofu i suszonych pomidorów	60g	7	chrzanowa pasta z tofu i suszonych pomidorów	60g	7	chrzanowa pasta z tofu i suszonych pomidorów	60g	7
parówka wieprzowa z wody	60g		parówka wieprzowa z wody	60g		parówka wieprzowa z wody	60g		parówka wieprzowa z wody	60g		
PN												
jogurt owocowy, ciastko zbożowe	100g, 50g	1,3, ,7	jogurt owocowy, ciastko zbożowe	100g, 50g	1,3, ,7	jogurt owocowy b/c, ciastko zbożowe	100g, 50g	1,3, ,7	jogurt owocowy, ciastko zbożowe	100g, 50g	1,3, ,7	
energia (kcal)	1963		1958		1925		2087		1957			
białko (g)	93,8		88		89,2		101,9		86,7			
tluszcz ogółem (g)	72,7		73,3		72,1		76,8		75,6			
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26		25,9		19,1		20,3		19,1			
węglowodany ogółem (g)	255,8		269,9		245,1		252,2		264,4			
sacharoza (g)	10,7		12,8		14		10,8		8,3			
błonnik (g)	26,4		28,1		44,3		33,2		39			
sód	1775		2722,7		2062,9		1383,6		2009,2			

PIĄTEK 26.04.2024

JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA



PODSTAWOWA	MASYBYT	LIATOWSTRAWNA	MASYBYT	Z OGRANICZENIEM LIATOWPRZYŚWIAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	MASYBYT	BOGATOBIAŁKOWA	MASYBYT	LIATOWSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUŻAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	MASYBYT		
herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml		
śniadanie											
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo 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		marchewka baby z wody	30g		papryka żółta	30g		marchewka baby z wody	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
serek wiejski z koperkiem	60g	7	serek wiejski z koperkiem	60g	7	serek wiejski z koperkiem	60g	7	serek wiejski z koperkiem	60g	7
połędwica drobiowa	60g		połędwica drobiowa	60g		połędwica drobiowa	60g		połędwica drobiowa	60g	
z5						banan zielony	150g	7	banan	150g	7
obiad											
zupa a'la minestrone (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, cukinia, fasolka szparagowa, pomidor z puszki, dynia, makaron)	300g	9	zupa a'la minestrone (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, cukinia, fasolka szparagowa, pomidor z puszki, dynia, makaron)	300g	9	zupa a'la minestrone (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, cukinia, fasolka szparagowa, pomidor z puszki, dynia, makaron)	300g	9	zupa a'la minestrone (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, cukinia, fasolka szparagowa, pomidor z puszki, dynia, makaron)	300g	9
pulpet z dorsza duszony w kremowym sosie szpinakowym	150g	1	pulpet z dorsza duszony w kremowym sosie szpinakowym	150g	1	pulpet z dorsza duszony w kremowym sosie szpinakowym	150g	1	pulpet z dorsza duszony w kremowym sosie szpinakowym	150g	1
puree z ziemniaka i marchewki (70:30)	200g		puree z ziemniaka i marchewki (70:30)	200g		puree z ziemniaka i marchewki (70:30)	200g		puree z ziemniaka i marchewki (70:30)	200g	
surówka z kapusty pekińskiej	120g		buraczki	120g		surówka z kapusty pekińskiej	120g		surówka z kapusty pekińskiej	120g	
kompot owocowy	250ml		kompot owocowy	250ml		kompot owocowy	250ml		kompot owocowy	250ml	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	120g	1	pieczywo graham	120g	1
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
ogórek zielony	30g		pasta z cukinii z kolendrą	30g		ogórek zielony	30g		pasta z cukinii z kolendrą	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
serek homogenizowany śmietankowy	60g	7	serek homogenizowany śmietankowy	60g	7	serek homogenizowany śmietankowy	60g	7	serek homogenizowany śmietankowy	60g	7
szynka kanapkowa wieprzowa	60g		szynka kanapkowa wieprzowa	60g		szynka kanapkowa wieprzowa	60g		szynka kanapkowa wieprzowa	60g	
PN											
jogurt, ciastko orkiszowe z rodzynkami	100g, 50g	1,3, 7	jogurt, ciastko orkiszowe z rodzynkami	100g, 50g	1,3, 7	jogurt, ciastko orkiszowe z rodzynkami	100g, 50g	1,3, 7	jogurt, ciastko orkiszowe z rodzynkami	100g, 50g	1,3, 7
energia (kcal)	1980		1980		1962		2076		1993		
białko (g)	99,9		99,1		90,7		109,5		99,9		
tluszcz ogółem (g)	68,4		59		67,8		66,6		66,1		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	22,3		22,2		20,3		20,7		19,9		
węglowodany ogółem (g)	254,5		258,6		240,6		257,7		255,9		
sacharoza (g)	4,5		6,6		23,9		22,5		5,3		
błonnik (g)	24,1		25,7		36,3		25,1		35,5		
sód	1889,8		2837,5		2728,4		2147,2		2684,6		

SOBOTA 27.04.2024			JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA			caterina							
PODSTAWOWA	MIĘSBY	MIĘSBY	LATWOSTRAWNA	MIĘSBY	MIĘSBY	Z OGRANICZENIEM LĄTWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	MIĘSBY	MIĘSBY	BOGATOBIAŁKOWA	MIĘSBY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUŻAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	MIĘSBY	
S N I A D A N I E	kakao 200ml	7	kakao 200ml	7	kakao 200ml	7	kakao 200ml	7	kakao 200ml	7	kakao 200ml	7	
	herbata czarna 250ml	7	herbata czarna 250ml	7	herbata czarna 250ml	7	herbata czarna 250ml	7	herbata czarna 250ml	7	herbata czarna 250ml	7	
	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	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	masto extra 10g	7	
	pomidor 60g	7	pomidor 60g	7	pomidor 60g	7	pomidor 60g	7	pomidor 60g	7	pomidor 60g	7	
	czarne oliwki potówki 30g	7	czarne oliwki potówki 30g	7	czarne oliwki potówki 30g	7	czarne oliwki potówki 30g	7	czarne oliwki potówki 30g	7	czarne oliwki potówki 30g	7	
	sałata zielona 10g	7	sałata zielona 10g	7	sałata zielona 10g	7	sałata zielona 10g	7	sałata zielona 10g	7	sałata zielona 10g	7	
pasta jajeczna na czerwono ze słodką papryką z jogurtem 90g	3	pasta jajeczna na czerwono ze słodką papryką z jogurtem 90g	3	pasta jajeczna na czerwono ze słodką papryką z jogurtem 90g	3	pasta jajeczna na czerwono ze słodką papryką z jogurtem 90g	3	pasta jajeczna na czerwono ze słodką papryką z jogurtem 90g	3	pasta jajeczna na czerwono ze słodką papryką z jogurtem 90g	3		
szynka z kurczaka parzona 60g	7	szynka z kurczaka parzona 60g	7	szynka z kurczaka parzona 60g	7	szynka z kurczaka parzona 60g	7	szynka z kurczaka parzona 80g	7	szynka z kurczaka parzona 60g	7		
zS chałka 100g	1,3 ,7	chałka 100g	1,3 ,7	chałka 100g	1,3 ,7	chałka 100g	1,3 ,7	chałka 100g	1,3 ,7	chałka 100g	1,3 ,7	chałka 100g	1,3 ,7
O B I A D	koperkowa z ziemniakami 300g	9	koperkowa z ziemniakami 300g	9	koperkowa z ziemniakami 300g	9	koperkowa z ziemniakami 300g	9	koperkowa z ziemniakami 300g	9	koperkowa z ziemniakami 300g	9	
	kremowe curry z ziołowym tofu z warzywami (marchew, 300g	2	kremowe curry z ziołowym tofu z warzywami (marchew, 300g	2	kremowe curry z ziołowym tofu z warzywami (marchew, 300g	1,3 ,7	kremowe curry z ziołowym tofu z warzywami (marchew, 350g	1,3 ,7	kremowe curry z ziołowym tofu z warzywami (marchew, 300g	1,3 ,7	kremowe curry z ziołowym tofu z warzywami (marchew, 300g	1,3 ,7	
	kalafior) brązowy ryż jaśminowy 150g	7	kalafior) ryż jaśminowy 150g	7	kalafior) brązowy ryż jaśminowy 150g	7	kalafior) brązowy ryż jaśminowy 150g	7	kalafior) brązowy ryż jaśminowy 150g	7	kalafior) ryż jaśminowy 150g	7	
	kompot owocowy 250ml	7	kompot owocowy 250ml	7	kompot owocowy 250ml	7	kompot owocowy 250ml	7	kompot owocowy 250ml	7	kompot owocowy 250ml	7	
K O L A C J A	herbata czarna 250ml	7	herbata czarna 250ml	7	herbata czarna 250ml	7	herbata czarna 250ml	7	herbata czarna 250ml	7	herbata czarna 250ml	7	
	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	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	masto extra 10g	7	
	pomidor 60g	7	pomidor 60g	7	pomidor 60g	7	pomidor 60g	7	pomidor 60g	7	pomidor 60g	7	
	papryka żółta 30g	7	plastry gotowanej marchewki 30g	7	papryka żółta 30g	7	plastry gotowanej marchewki 30g	7	plastry gotowanej marchewki 30g	7	plastry gotowanej marchewki 30g	7	
	rukola 10g	7	rukola 10g	7	rukola 10g	7	rukola 10g	7	rukola 10g	7	rukola 10g	7	
	ser typu włoskiego 80g	7	ser typu włoskiego 80g	7	ser typu włoskiego 80g	7	ser typu włoskiego 120g	7	ser typu włoskiego plastry 80g	7	ser typu włoskiego plastry 80g	7	
plastry z zieloną tapenadą (pasta z zielonych oliwek) 20g	7	plastry z zieloną tapenadą (pasta z zielonych oliwek) 20g	7	plastry z zieloną tapenadą (pasta z zielonych oliwek) 20g	7	plastry z zieloną tapenadą (pasta z zielonych oliwek) 20g	7	plastry z zieloną tapenadą (pasta z zielonych oliwek) 20g	7	plastry z zieloną tapenadą (pasta z zielonych oliwek) 20g	7		
szynka wieprzowa z kotta 60g	7	szynka wieprzowa z kotta 60g	7	szynka wieprzowa z kotta 60g	7	szynka wieprzowa z kotta 80g	7	szynka wieprzowa z kotta 60g	7	szynka wieprzowa z kotta 60g	7		
PN kefir, ciastko jaglane 100g	1,3 ,7	kefir, ciastko jaglane 100g	1,3 ,7	kefir, ciastko jaglane 100g	1,3 ,7	kefir, ciastko jaglane 100g	1,3 ,7	kefir, ciastko jaglane 100g	1,3 ,7	kefir, ciastko jaglane 100g	1,3 ,7	kefir, ciastko jaglane 100g	1,3 ,7
energia (kcal)	198,3	194,7	191,3	200,7	192,3								
białko (g)	94,6	94,6	99,1	102,9	88,9								
tluszcz ogółem (g)	57	57,6	62,7	67,9	62,5								
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	18,6	18,5	18,1	19,4	18,1								
węglowodany ogółem (g)	279,3	279,9	249,4	256,2	264,8								
sacharoza (g)	13	14	16,1	12,9	13,4								
błonnik (g)	28,2	28	37,1	25,9	31,8								
sód	2702,1	3607,2	3064,7	2423,4	3017,9								

NIEDZIELA 28.04.2024		JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA						catering							
PODSTAWOWA		ARBIBITY	LĄTWOSTRAWNA		ARBIBITY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYJYMAJĄCYCH WĘGLOWODANÓW		ARBIBITY	BOGATOBIAŁKOWA		ARBIBITY	LĄTWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUŻAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ARBIBITY	
S N I A D A N I E	inka	200ml	2	inka	200ml	2	inka	200ml	2	inka	200ml	2	inka	200ml	2
	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 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		gotowanego z pietruszką	30g		ogórek zielony	30g		gotowanego z pietruszką	30g		plastry buraka gotowanego z pietruszką	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		
serek grani z rozmarynem	60g	7	serek grani z rozmarynem	60g	7	serek grani z rozmarynem	60g	7	serek grani z rozmarynem	100g	7	serek grani z rozmarynem	60g	7	
pastą mięsna wieprzowa	80g		pastą mięsna wieprzowa	80g		pastą mięsna wieprzowa	80g		pastą mięsna wieprzowa	100g		pastą mięsna wieprzowa	80g		
25	ciasto drożdżowe	100g	2	ciasto drożdżowe	100g	2	ciasto drożdżowe	100g	2	ciasto drożdżowe	150g	2	ciasto drożdżowe	100g	2
O B I A D	rosół z makaronem schabowy (schab moczony w mleku, duszony w sosie własnym)	300g	9	rosół z makaronem schab duszony (schab moczony w mleku, duszony w sosie własnym)	300g	9	rosół z makaronem schabowy (schab moczony w mleku, duszony w sosie własnym)	300g	9	rosół z makaronem schabowy (schab moczony w mleku, duszony w sosie własnym)	300g	9	rosół z makaronem schab duszony (schab moczony w mleku, duszony w sosie własnym)	300g	9
	puree ziemniaki i seler z rozmarynem (70:30)	200g	7	puree ziemniaki i seler z rozmarynem (70:30)	200g	7	puree ziemniaki i seler z rozmarynem (70:30)	200g	7	puree ziemniaki i seler z rozmarynem (70:30)	200g	7	puree ziemniaki i seler z rozmarynem (70:30)	200g	7
	tarta marchewka z jabłkiem	120g		tarta marchewka z jabłkiem	120g		tarta marchewka z jabłkiem	120g		tarta marchewka z jabłkiem	120g		tarta marchewka z jabłkiem	120g	
	kompot owocowy	250ml		kompot owocowy	250ml		kompot owocowy	250ml		kompot owocowy	250ml		kompot owocowy	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 razowe	120g	1	pieczywo pszenno- żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
K O L A C J A	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		pastą z cukinii z tymiankiem	30g		papryka żółta	30g		pastą z cukinii z tymiankiem	30g		pastą z cukinii z tymiankiem	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	sałatka ryżowa z turńczykiem z wody z ogórkiem	150g	4	sałatka ryżowa z turńczykiem z wody z ogórkiem kiszonym na oliwie z ziołami	150g	4	sałatka ryżowa z turńczykiem z wody z ogórkiem kiszonym na oliwie z ziołami	150g	4	sałatka ryżowa z turńczykiem z wody z ogórkiem kiszonym na oliwie z ziołami	150g	4	sałatka ryżowa z turńczykiem z wody z ogórkiem kiszonym na oliwie z ziołami	150g	4
	konserwowym na oliwie z ziołami			serek kanapkowy śmietankowy	60g		serek kanapkowy śmietankowy	60g		serek kanapkowy śmietankowy	80g		serek kanapkowy śmietankowy	60g	
PN	jogurt naturalny, ciastko kokosowe	150ml, 50g	1,3 ,7	jogurt naturalny, ciastko kokosowe	150ml, 50g	1,3 ,7	jogurt naturalny, ciastko kokosowe	150ml, 50g	1,3 ,7	jogurt naturalny, ciastko kokosowe	150ml, 50g	1,3 ,7	jogurt naturalny, ciastko kokosowe	150ml, 50g	1,3 ,7
energia (kcal)	1975		1965		1930		2028		1970			1970			
białko (g)	89,2		89,3		85,9		102,7		82,3			82,3			
tluszcz	69,7		70,3		76,1		82,6		74,3			74,3			
ogółem (g)															
kwas tłuszczowe	21,2		21,1		21,3		22		20,2			20,2			
nasycone (g)															
węglowodany	253,3		255,6		245,3		232,2		260,1			260,1			
ogółem (g)															
sacharozę (g)	6,5		8,1		11,6		8,4		9,1			9,1			
błonnik (g)	24		24,7		32,9		21,8		30,5			30,5			
sód	1186,3		2112,7		2068,6		405,3		2020,2			2020,2			

PONIEDZIAŁEK 29.04.2024

JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA




	PODSTAWOWA		MISYBITY	LATWOSTRAWNA		MISYBITY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		MISYBITY	BOGATOBIAŁKOWA		MISYBITY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUŻAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁADKOWEGO		MISYBITY
S N I A D A N I E	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 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	
	ser żółty	60g	7	ser żółty odtuszczone	60g	7	ser żółty	60g	7	ser żółty	60g	7	ser żółty odtuszczone	60g	7
szynka wieprzowa z kotta	60g		szynka wieprzowa z kotta	60g		szynka wieprzowa z kotta	60g		szynka wieprzowa z kotta	60g		szynka wieprzowa z kotta	60g		
ZS						mandarynka	100g		mandarynka	100g					
O B I A D	krem pomidorowy z bazylią	300g	2	krem pomidorowy z bazylią	300g	2	krem pomidorowy z bazylią	300g	2	krem pomidorowy z bazylią	300g	2	krem pomidorowy z bazylią	300g	2
	kofta wieprzowa pieczona	150g		kofta wieprzowa duszona	150g		kofta wieprzowa pieczona	150g		kofta wieprzowa pieczona	200g		kofta wieprzowa duszona	150g	
	ziemniaki puree	200g		ziemniaki puree	200g		ziemniaki puree	200g		ziemniaki puree	200g		ziemniaki puree	200g	
	surówka z czerwonej kapusty	120g		marchewka baby z wody	120g		surówka z czerwonej kapusty	120g		surówka z czerwonej kapusty	120g		marchewka baby z wody	120g	
	sos jagurtowy z cytryną i koperkiem	50g	7	sos jagurtowy z cytryną i koperkiem	50g	7	sos jagurtowy z cytryną i koperkiem	50g	7	sos jagurtowy z cytryną i koperkiem	50g	7	sos jagurtowy z cytryną i koperkiem	50g	7
	kompot owocowy	250ml		kompot owocowy	250ml		kompot owocowy	250ml		kompot owocowy	250ml		kompot owocowy	250ml	
K O L A C J A	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 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	
	kremowa pasta z kurczaka z pietruszką (odtuszczony majonez, kurczak gotowany, pietruszka)	100g (30g,60g,10g)	7	kremowa pasta z kurczaka z pietruszką (odtuszczony majonez, kurczak gotowany, pietruszka)	100g (30g,60g,10g)	7	kremowa pasta z kurczaka z pietruszką (odtuszczony majonez, kurczak gotowany, pietruszka)	100g (30g,60g,10g)	7	kremowa pasta z kurczaka z pietruszką (odtuszczony majonez, kurczak gotowany, pietruszka)	100g (30g,60g,10g)	7	kremowa pasta z kurczaka z pietruszką (odtuszczony majonez, kurczak gotowany, pietruszka)	100g (30g,60g,10g)	7
twaróg półtłusty plastry	60g		serek kanapkowy śmietankowy	60g		serek kanapkowy śmietankowy	60g		serek kanapkowy śmietankowy	80g		serek kanapkowy śmietankowy	60g		
PN															
	ciastko owsiane z borówkami, kefir	150g, 100g	1,3, 7	ciastko owsiane z borówkami, kefir	150g, 100g	1,3, 7	ciastko owsiane z borówkami, kefir	150g, 100g	1,3, 7	ciastko owsiane z borówkami, kefir	150g, 100g	1,3, 7	ciastko owsiane z borówkami, kefir	150g, 100g	1,3, 7
energia (kcal)	1980			1976			1956			2025			1961		
białko (g)	99,3			99			99,8			113,1			99,1		
tluszcz ogółem (g)	77,6			76,8			74			78,5			68,6		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	30,7			22,2			31,4			32,3			29		
węglowodany ogółem (g)	266,9			251,8			241,5			219			261,3		
sacharoza (g)	8			9,6			15,6			12,4			8,5		
blonnik (g)	21,9			22,8			31,8			20,7			27		
sód	2956			3511,6			3605,1			2878,5			3062,9		

WTOREK 30.04.2024

JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA



PODSTAWOWA	MIAROWY	LATWOSTRAWNA	MIAROWY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWALNYCH WĘGLOWODANÓW	MIAROWY	BOGATOBIAŁKOWA	MIAROWY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUŻAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	MIAROWY			
S N I A D A N I E	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 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	
	szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	80g		szynka wieprzowa gotowana	60g	
pasta z ricotty z kolendrą	80g	7	pasta z ricotty z kolendrą	80g	7	pasta z ricotty z kolendrą	80g	7	pasta z ricotty z kolendrą	80g	7	
zS						jabłko	100g					
O B I A D	grysikowa z włoszczyzną	300g	9	grysikowa z włoszczyzną	300g	9	grysikowa z włoszczyzną	300g	9	grysikowa z włoszczyzną	300g	9
	poledwiczka drobiowa duszona w kremowym sosie chrzanowym	150g (100g,50g)	1	poledwiczka drobiowa duszona w kremowym sosie chrzanowym	150g (100g,50g)	1	poledwiczka drobiowa duszona w kremowym sosie chrzanowym	200g (150g,50g)	1	poledwiczka drobiowa duszona w kremowym sosie chrzanowym	150g (100g,50g)	1
	kasza jęczmienna surówka z pora i marchewki	200g	1	kasza jęczmienna surówka z pora i marchewki	200g	1	kasza jęczmienna surówka z pora i marchewki	200g	1	kasza jęczmienna surówka z pora i marchewki	200g	1
	kompot owocowy	250ml		kompot owocowy	250ml		kompot owocowy	250ml		kompot owocowy	250ml	
K O L A C J A	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 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 konserwowa	30g		pasta z cukinii	30g		papryka konserwowa	30g		pasta z cukinii	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
ser caprese	80g	7	ser caprese	80g	7	ser caprese	100g	7	ser caprese	80g	7	
pasztet drobiowy z kurcząt	60g		pasztet drobiowy z kurcząt	60g		pasztet drobiowy z kurcząt	80g		pasztet drobiowy z kurcząt	60g		
PN	serek homogenizowany, ciastko owsiane	100, 50g	1,3,7	serek homogenizowany, ciastko owsiane	100, 50g	1,3,7	serek homogenizowany, ciastko owsiane	100, 50g	1,3,7	serek homogenizowany, ciastko owsiane	100, 50g	1,3,7
energia (kcal)	1949		1946		1940		2084		1948			
białko (g)	99,5		99,7		94,7		101,5		89,6			
tluszcz ogółem (g)	64,4		65		65,7		67,9		64,7			
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	21,5		21,4		18,4		19,8		18,4			
węglowodany ogółem (g)	247,3		251,3		238,2		265,2		268,1			
sacharozę (g)	3,4		5,4		12,5		9,6		4,8			
biłonnik (g)	19,8		21,5		33,9		23,8		30			
sól	1764,6		2622,6		2615,8		2132,3		2589,3			

<p>Wykaz alergenów w posiłkach </p> <p>Lista alergenów udostępniona zgodnie z rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady Nr 1169/2011 w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności.</p> <p>SUBSTANCJE LUB PRODUKTY POWODUJĄCE ALERGIE LUB REAKCJE NIETOLERANCJI</p>	
NUMER ALERGENU	NAZWA ALERGENU
<b>1</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>	Gorzycza 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