

SRODA 1.05.2024										
JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA										
PODSTAWOWA	AMBIENTY	LATWOSTRAWNA	AMBIENTY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWJALNYCH WĘGLOWODANÓW	AMBIENTY	BOGATOBIAŁKOWA	AMBIENTY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	AMBIENTY	
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		
tapienada z czarnych oliwek 30g		oliwki czarne połówki 30g		tapienada z czarnych oliwek 30g		oliwki czarne połówki 30g		oliwki czarne połówki 30g		
kiełki słonecznika 10g		kiełki słonecznika 10g		kiełki słonecznika 10g		kiełki słonecznika 10g		kiełki słonecznika 10g		
pastą twarogową na jogurcie z koperkiem 100g	7	pastą twarogową na jogurcie z koperkiem 100g	7	pastą twarogową na jogurcie z koperkiem 100g	7	pastą twarogową na jogurcie z koperkiem 100g	7	pastą twarogową na jogurcie z koperkiem 100g	7	
szynka wiejska gotowana 60g		szynka wiejska gotowana 60g		szynka wiejska gotowana 60g		szynka wiejska gotowana 60g		szynka wiejska gotowana 60g		
zS				ciastko owsiane 50g	1,3,7	ciastko owsiane 50g	1,3,7			
zupa jarzynowa (marchew, pietruszka, seler, ziemniak, fasolka zielona) 300g	9,1	zupa jarzynowa (marchew, pietruszka, seler, ziemniak, fasolka zielona) 300g	9,1	zupa jarzynowa (marchew, pietruszka, seler, ziemniak, fasolka zielona) 300g	9,1	zupa jarzynowa (marchew, pietruszka, seler, ziemniak, fasolka zielona) 300g	9,1	zupa jarzynowa (marchew, pietruszka, seler, ziemniak, fasolka zielona) 300g	9,1	
pierogi z mięsem gotowane okraszone cebulką i natką pietruszki 250g	1,3,7	pierogi z mięsem gotowane posypane natką pietruszki 250g	1,3,7	pierogi z mięsem gotowane okraszone cebulką i natką pietruszki 250g	1,3,7	pierogi z mięsem okraszone cebulką i natką pietruszki 250g	1,3,7	pierogi z mięsem gotowane posypane natką pietruszki 250g	1,3,7	
surówka z czerwonej kapusty 120g		burak tarty z olejem rzepakowym i pietruszką 120g		surówka z czerwonej kapusty 120g		surówka z czerwonej kapusty 120g		burak tarty z olejem rzepakowym i pietruszką 120g		
herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo 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	
ogórek zielony 30g		ogórek zielony 30g		ogórek zielony 30g		ogórek zielony 30g		ogórek zielony 30g		
roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		
szynka drobiowa w galarecie 100g	7,9	szynka drobiowa w galarecie 100g	7,9	szynka drobiowa w galarecie 100g	7,9	szynka drobiowa w galarecie 100g	7,9	szynka drobiowa w galarecie 100g	7,9	
serek kanapkowy z ziołami 60g	7	serek kanapkowy z ziołami 60g	7	serek kanapkowy z ziołami 60g	7	serek kanapkowy z ziołami 60g	7	serek kanapkowy z ziołami 60g	7	
PN		jogurt naturalny, wafle ryżowe 180g, 50g	7	jogurt naturalny, wafle ryżowe 180g, 50g	7	jogurt naturalny, brązowe wafle ryżowe 180g, 50g	7	jogurt naturalny, wafle ryżowe 180g, 50g	7	
energia (kcal)	1 977	1 912	1 951	2 060	1 924					
białko (g)	83,3	81,1	98,6	122,8	77,9					
tluszcz ogółem (g)	61,6	59,9	74,8	64,9	55,2					
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	14,3	11,9	18	17,6	15,9					
węglowodany ogółem (g)	253,7	259,8	246,6	263,4	292,4					
sacharoza (g)	38,7	39,1	11,4	38,3	43,1					
błonnik (g)	33,7	26,2	52,2	35,6	26					
sód	2 765,8	2 280,2	3 206,7	2 768,2	1 758,7					

CZWARTEK 2.05.2024										
JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA										
PODSTAWOWA	AMBIENTY	LATWOSTRAWNA	AMBIENTY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWJALNYCH WĘGLOWODANÓW	AMBIENTY	BOGATOBIAŁKOWA	AMBIENTY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	AMBIENTY	
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	
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		
czerwona fritata z pieca z cukinią i botwinką 150g	3,7	czerwona fritata z pieca z cukinią i botwinką 150g	3,7	czerwona fritata z pieca z cukinią i botwinką 150g	3,7	czerwona fritata z pieca z cukinią i botwinką 150g	3,7	czerwona fritata z pieca z cukinią i botwinką 150g	3,7	
pastą wieprzową - pieczoną topatką, olej rzepakowy, majonez odtłuszczony 80g	3,7	pastą wieprzową - pieczoną topatką, olej rzepakowy, majonez odtłuszczony 80g	3,7	pastą wieprzową - pieczoną topatką, olej rzepakowy, majonez odtłuszczony 80g	3,7	pastą wieprzową - pieczoną topatką, olej rzepakowy, majonez odtłuszczony 80g	3,7	pastą wieprzową - pieczoną topatką, olej rzepakowy, majonez odtłuszczony 80g	3,7	
zS				jabłko 150g		jabłko 150g				
zupa pomidorowa z makaronem 300g	9,1	zupa pomidorowa z makaronem 300g	9,1	zupa pomidorowa z makaronem razowym 300g	9,1	zupa pomidorowa z makaronem 300g	9,1	zupa pomidorowa z makaronem 300g	9,1	
filet z indyka duszony w sosie po Luizjańsku (słodka papryka, oregano i tymianek, sos Worcestershire, sok cytryny) 150g		filet z indyka duszony w sosie po Luizjańsku (słodka papryka, oregano i tymianek, sos Worcestershire, sok cytryny) 150g		filet z indyka duszony w sosie po Luizjańsku (słodka papryka, oregano i tymianek, sos Worcestershire, sok cytryny) 150g		filet z indyka duszony w sosie po Luizjańsku (słodka papryka, oregano i tymianek, sos Worcestershire, sok cytryny) 200g		filet z indyka duszony w sosie po Luizjańsku (słodka papryka, oregano i tymianek, sos Worcestershire, sok cytryny) 150g		
ryż jaśminowy 150g	1	ryż jaśminowy 150g	1	ryż jaśminowy 150g	1	ryż jaśminowy 150g	1	ryż jaśminowy 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		
herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo 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	
ogórek kiszony bez skórki 30g		ogórek kiszony bez skórki 30g		ogórek kiszony bez skórki 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		
twaróg półtłusty 100g	7	twaróg półtłusty 100g	7	twaróg półtłusty 100g	7	twaróg półtłusty 100g	7	twaróg półtłusty 100g	7	
dżem niskosłodzony bezpestkowy niskosłod 80g		dżem niskosłodzony bezpestkowy niskosłod 80g		dżem niskosłodzony bezpestkowy niskosłod 80g		dżem niskosłodzony bezpestkowy niskosłod 80g		dżem niskosłodzony bezpestkowy niskosłod 80g		
PN		maślanka, ciastko kokosowo-owsiane 150g, 60g	1,3,7	maślanka, ciastko kokosowo-owsiane 150g, 60g	1,3,7	maślanka, ciastko kokosowo-owsiane 150g, 60g	1,3,7	maślanka, ciastko kokosowo-owsiane 150g, 60g	1,3,7	
energia (kcal)	1 927	1 986	2 006	1 975	1 948					
białko (g)	82,3	81,4	86,5	116,5	77					
tluszcz ogółem (g)	63,2	59	70,1	71	58,8					
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	16,3	14,9	14,6	19,8	9,3					
węglowodany ogółem (g)	265,1	295,6	280,6	226	290,3					
sacharoza (g)	28,6	49,6	24,4	24,8	35,2					

białek (g)	29	23,9	46	19,1	23,9
sól	2 506,3	2 375,4	2 119,1	3 192,2	2 073,8

PIĄTEK 3.05.2024											
JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA											
PODSTAWOWA	ALBEMBY	LATWOSTRAWNA	ALBEMBY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALBEMBY	BOGATOBIAŁKOWA	ALBEMBY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALBEMBY		
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		
papryka żółta	30g	marchew w plastekach gotowana	30g	papryka żółta	30g	marchew w plastekach gotowana	30g	marchew w plastekach gotowana	30g		
sałata zielona	10g	sałata zielona	10g	sałata zielona	10g	sałata zielona	10g	sałata zielona	10g		
ser żółty edamski	80g	ser żółty odtuszczony	80g	ser żółty edamski	80g	ser żółty odtuszczony	80g	ser żółty odtuszczony	80g		
kiełbasa wieprzowa biała parzona	100g	kiełbasa wieprzowa biała parzona	100g	kiełbasa wieprzowa biała parzona	100g	kiełbasa wieprzowa biała parzona	100g	kiełbasa wieprzowa biała parzona	100g		
zupa brokułowa z ryżem	300g	zupa brokułowa z ryżem	300g	zupa brokułowa z ryżem brązowym	300g	zupa brokułowa z ryżem	300g	zupa brokułowa z ryżem	300g		
duszony pulpet z miruny w warzywnym sosie pomidorowym (passata pomidorowa, cukinia, seler, marchew, pietruszka)	300g (120g, 50g, 40g, 50g, 40g)	duszony pulpet z miruny w warzywnym sosie pomidorowym (passata pomidorowa, cukinia, seler, marchew, pietruszka)	300g (120g, 50g, 40g, 50g, 40g)	duszony pulpet z miruny w warzywnym sosie pomidorowym (passata pomidorowa, cukinia, seler, marchew, pietruszka)	300g (120g, 50g, 40g, 50g, 40g)	duszony pulpet z miruny w warzywnym sosie pomidorowym (passata pomidorowa, cukinia, seler, marchew, pietruszka)	350g (180g, 50g, 40g, 50g, 40g)	duszony pulpet z miruny w warzywnym sosie pomidorowym (passata pomidorowa, cukinia, seler, marchew, pietruszka)	300g (120g, 50g, 40g, 50g, 40g)		
ziemniaki puree	200g	ziemniaki puree	200g	ziemniaki puree	200g	ziemniaki puree	200g	ziemniaki puree	200g		
herbata owocowa	250ml	herbata owocowa	250ml	herbata owocowa	250ml	herbata owocowa	250ml	herbata owocowa	250ml		
herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml		
pieczywo pszenno-żytnie	100g	pieczywo pszenne	80g	pieczywo razowe	100g	pieczywo pszenno-żytnie	100g	pieczywo graham	100g		
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	pastą z pieczonej dyni	30g	ogórek konserwowy	30g	pastą z pieczonej dyni	30g	ogórek konserwowy	30g		
roszponka	10g	roszponka	10g	roszponka	10g	roszponka	10g	roszponka	10g		
mozzarella w plasterkach z pesto	100g	mozzarella w plasterkach z pesto	100g	mozzarella w plasterkach z pesto	100g	mozzarella w plasterkach z pesto	100g	mozzarella w plasterkach z pesto	100g		
piekarnikowy pasztet drobiowy	80g	piekarnikowy pasztet drobiowy	80g	piekarnikowy pasztet drobiowy	80g	piekarnikowy pasztet drobiowy	80g	piekarnikowy pasztet drobiowy	80g		
PN jogurt pitny naturalny, ciastko orkiszowe z borówkami	150ml, 50g	1,3,7	jogurt pitny naturalny, ciastko orkiszowe z borówkami	150ml, 50g	1,3,7	jogurt pitny naturalny, ciastko orkiszowe z borówkami	150ml, 50g	1,3,7	jogurt pitny naturalny, ciastko orkiszowe z borówkami	150ml, 50g	1,3,7
energia (kcal)	1 983	2 021	2 014	1 998	2 066						
białko (g)	83,3	85,3	80,6	120	86,1						
tluszcz ogółem (g)	51,1	54,5	52,1	52,6	54,9						
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	13,7	15,7	16,7	19,4	14,1						
węglowodany ogółem (g)	312,3	311,6	331,9	272,7	317,1						
sacharoza (g)	39,2	37,2	19,7	17,3	32,9						
białek (g)	30,4	28,2	53,8	26,3	22,3						
sól	2 291,3	1 933,3	2 497	2 521,7	2 103,7						

SOBOTA 4.05.2024											
JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA											
PODSTAWOWA	ALBEMBY	LATWOSTRAWNA	ALBEMBY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALBEMBY	BOGATOBIAŁKOWA	ALBEMBY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALBEMBY		
kakao	200ml	kakao	200ml	kakao	200ml	kakao	200ml	kakao	200ml		
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		
papryka konserwowa	30g	plasty parzonej cukinii	30g	papryka konserwowa	30g	plasty parzonej cukinii	30g	plasty parzonej cukinii	30g		
kiełki lucerny	10g	kiełki lucerny	10g	kiełki lucerny	10g	kiełki lucerny	10g	kiełki lucerny	10g		
serek kanapkowy z pomidorami	80g	serek kanapkowy z pomidorami	80g	serek kanapkowy z pomidorami	80g	serek kanapkowy z pomidorami	80g	serek kanapkowy z pomidorami	80g		
szynka wieprzowa parzona	60g	szynka wieprzowa parzona	60g	szynka wieprzowa parzona	60g	szynka wieprzowa parzona	60g	szynka wieprzowa parzona	60g		
z chłatka	50g	1,3,7	chłatka	50g	1,3,7	chłatka	50g	1,3,7	chłatka	50g	1,3,7
krem z selera z ziemniakami	300g	9,1	krem z selera z ziemniakami	300g	9,1	krem z selera z ziemniakami	300g	9,1	krem z selera z ziemniakami	300g	9,1
wegański gulasz z soczewicy z warzywnym sosem (marchew, pietruszka, koper)	300g (100g, 80g, 120g, 10g)	6	wegański gulasz z soczewicy z warzywnym sosem (marchew, pietruszka, koper)	300g (100g, 80g, 120g, 10g)	6	wegański gulasz z soczewicy z warzywnym sosem (marchew, pietruszka, koper)	300g (100g, 80g, 120g, 10g)	6	wegański gulasz z soczewicy z warzywnym sosem (marchew, pietruszka, koper)	300g (100g, 80g, 120g, 10g)	6
kasza jęczmienna	150g	1	kasza jęczmienna	150g	1	kasza jęczmienna	150g	1	kasza jęczmienna	150g	1
surówka z czerwonej kapusty	120g	1	surówka z czerwonej kapusty	120g	1	surówka z czerwonej kapusty	120g	1	surówka z czerwonej kapusty	120g	1
herbata owocowa	250ml	herbata owocowa	250ml	herbata owocowa	250ml	herbata owocowa	250ml	herbata owocowa	250ml		
herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml		
pieczywo pszenno-żytnie	100g	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		
rodziewka	30g	pastą z pieczonego buraka	30g	rodziewka	30g	pastą z pieczonego buraka	30g	rodziewka	30g		
sałata masłowa	10g	sałata masłowa	10g	sałata masłowa	10g	sałata masłowa	10g	sałata masłowa	10g		
ser typu włoskiego plastry	80g	ser typu włoskiego plastry	80g	ser typu włoskiego plastry	80g	ser typu włoskiego plastry	80g	ser typu włoskiego plastry	80g		
szynka kanapkowa drobiowa	60g	szynka kanapkowa drobiowa	60g	szynka kanapkowa drobiowa	60g	szynka kanapkowa drobiowa	60g	szynka kanapkowa drobiowa	60g		
PN kefir, ciastko zbożowe z żurawiną	200ml, 50g	1,3,7	kefir, ciastko zbożowe z żurawiną	200ml, 50g	1,3,7	kefir, ciastko zbożowe z żurawiną	200ml, 50g	1,3,7	kefir, ciastko zbożowe z żurawiną	200ml, 50g	1,3,7
energia (kcal)	1 961	1 920	1 986	2 058	1 910						
białko (g)	73	72	79,2	110	69,4						
tluszcz ogółem (g)	63,9	63,6	71,8	65,8	57,4						
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	16,8	16,7	16,5	19,5	14,2						
węglowodany ogółem (g)	299,1	290,5	279,6	270,1	302,6						
sacharoza (g)	39,7	39,7	23,4	37	47,7						
białek (g)	31,6	31,3	48,8	27,3	24,7						
sól	1 610,2	1 591,5	2 541,7	2 621,9	1 623,9						

NIEDZIELA 5.05.2024 **JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA**

PODSTAWOWA	MNOGOTYMIENNY	LATWOSTRAWNA	MNOGOTYMIENNY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWIJALNYCH WĘGLOWODANÓW	MNOGOTYMIENNY	BOGATOBIAŁKOWA	MNOGOTYMIENNY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	MNOGOTYMIENNY
inka 200ml herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g ogórek kiszony 30g roszponka 10g jaja na twardo 120g szynka parzona wieprzowa 60g	1,7 1 7 3	inka 200ml herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 100g masło extra 10g pomidor 60g ogórek kiszony bez skórki 30g roszponka 10g jaja na miękko 120g szynka kanapkowa z indyka 60g	1,7 1 7 3	inka 200ml herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 120g masło extra 10g pomidor 60g ogórek kiszony 30g roszponka 10g jaja na twardo 120g szynka kanapkowa z indyka 60g	1,7 1 7 3	inka 200ml herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g ogórek kiszony bez skórki 30g roszponka 10g jaja na miękko 120g szynka kanapkowa z indyka 80g	1,7 1 7 3	inka 200ml herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 120g masło extra 10g pomidor 60g ogórek kiszony bez skórki 30g roszponka 10g jaja na miękko 120g szynka kanapkowa z indyka 60g	1,7 1 7 3
25 ciasto drożdżowe 100g	1,3,7	ciasto drożdżowe 100g	1,3,7	ciasto drożdżowe 100g	1,3,7	ciasto drożdżowe 150g	1,3,7	ciasto drożdżowe 100g	1,3,7
O B J A D rosół z makaronem 300g schab w plasterach, duszony w sosie koperkowym (bulion warzywny, masło, koper, mąka pszenna) 100g, 50g puree z ziemniaka i kalafiora 200g (150g;50g) surówka z kapusty pekińskiej z pietruszką 120g herbata owocowa 250ml	9,1 1,3,7	rosół z makaronem 300g schab w plasterach, duszony w sosie koperkowym (bulion warzywny, masło, koper, mąka pszenna) 100g, 50g puree z ziemniaka i kalafiora 200g (150g;50g) tarta marchewka z jabłkiem 120g herbata owocowa 250ml	9,1 1,3,7	rosół z makaronem ryżowym 300g schab w plasterach, duszony w sosie koperkowym (bulion warzywny, masło, koper, mąka pszenna) 100g, 50g puree z ziemniaka i kalafiora 200g (150g;50g) surówka z kapusty pekińskiej z pietruszką 120g herbata owocowa 250ml	9,1 1,3,7	rosół z makaronem 300g schab w plasterach, duszony w sosie koperkowym (bulion warzywny, masło, koper, mąka pszenna) 100g, 50g puree z ziemniaka i kalafiora 200g (150g;50g) tarta marchewka z jabłkiem 120g herbata owocowa 250ml	9,1 1,3,7	rosół z makaronem 300g schab w plasterach, duszony w sosie koperkowym (bulion warzywny, masło, koper, mąka pszenna) 100g, 50g puree z ziemniaka i kalafiora 200g (150g;50g) tarta marchewka z jabłkiem 120g herbata owocowa 250ml	9,1 1,3,7
K O L A C J A hummus buraczkowy 80g szynka gotowana z indyka 60g	6,11	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 100g masło extra 10g pomidor 60g ogórek kiszony bez skórki 30g sałata zielona 10g hummus buraczkowy 80g szynka parzona wieprzowa 60g	6,11	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 120g masło extra 10g pomidor 60g ogórek kiszony 30g sałata zielona 10g hummus buraczkowy 80g szynka parzona wieprzowa 60g	6,11	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g ogórek kiszony bez skórki 30g sałata zielona 10g hummus buraczkowy 80g szynka parzona wieprzowa 80g	6,11	herbata czarna 250ml pieczywo graham 120g masło extra 10g pomidor 60g ogórek kiszony bez skórki 30g sałata zielona 10g hummus buraczkowy 80g szynka parzona wieprzowa 60g	6,11
PH jogurt pitny naturalny, jaglane ciastko maślane 150g, 50g	1,3,7	jogurt pitny naturalny, jaglane ciastko maślane 150g, 50g	1,3,7	jogurt pitny naturalny, jaglane ciastko maślane 150g, 50g	1,3,7	jogurt pitny naturalny, jaglane ciastko maślane 150g, 50g	1,3,7	jogurt pitny naturalny, jaglane ciastko maślane 150g, 50g	1,3,7
energia (kcal)	1 988	2 028	2 014	2 081	1 917				
białko (g)	75,9	84	92,8	107,4	96,2				
tluszcz ogółem (g)	61,6	67,1	63,4	67,4	46,2				
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	14,2	14,8	12,2	21,2	9,3				
węglowodany ogółem (g)	301,7	290,8	301,7	276,3	297,2				
sacharoza (g)	35	34,9	15,7	31,1	35,2				
biłonnik (g)	36,1	35,4	63,3	23,8	31,8				
sód	3615,6	3062,7	1 414,4	2 752,7	2 453,1				

PONIEDZIAŁEK 6.05.2024 **JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA**

PODSTAWOWA	MNOGOTYMIENNY	LATWOSTRAWNA	MNOGOTYMIENNY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWIJALNYCH WĘGLOWODANÓW	MNOGOTYMIENNY	BOGATOBIAŁKOWA	MNOGOTYMIENNY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	MNOGOTYMIENNY
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g ogórek zielony 30g miks młodych listków (szpinak, rukola) 10g pasta twarogowa z rzodkiewką 80g szynka kanapkowa wieprzowa 60g	1 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 100g masło extra 10g pomidor 60g burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną 30g miks młodych listków (szpinak, rukola) 10g pasta twarogowa z koperkiem 80g szynka kanapkowa wieprzowa 60g	1 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 120g masło extra 10g pomidor 60g ogórek zielony 30g miks młodych listków (szpinak, rukola) 10g pasta twarogowa z rzodkiewką 80g szynka kanapkowa wieprzowa 60g	1 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną 30g miks młodych listków (szpinak, rukola) 10g pasta twarogowa z koperkiem 100g szynka kanapkowa wieprzowa 80g	1 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo graham 120g masło extra 10g pomidor 60g burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną 30g miks młodych listków (szpinak, rukola) 10g pasta twarogowa z koperkiem 80g szynka kanapkowa wieprzowa 60g	1 7 7
25 zupa ziemniaczana 300g pieczony filet z kurczaka w panko z sosem szparagowym 200g (150g,50g) kasza bulgur 150g surówka z białej kapusty z koperkiem 120g herbata owocowa 250ml	9,1 1 1	zupa ziemniaczana 300g pieczony filet z kurczaka w panko z sosem szparagowym 200g (150g,50g) kasza bulgur 150g marchewka tarta z jabłkiem 120g herbata owocowa 250ml	9,1 1 1	zupa ziemniaczana 300g pieczony filet z kurczaka w panko z sosem szparagowym 200g (150g,50g) kasza bulgur 150g surówka z białej kapusty z koperkiem 120g herbata owocowa 250ml	9,1 1 1	zupa ziemniaczana 300g pieczony filet z kurczaka w panko z sosem szparagowym 250g (200g,50g) kasza bulgur 150g marchewka tarta z jabłkiem 120g herbata owocowa 250ml	9,1 1 1	zupa ziemniaczana 300g pieczony filet z kurczaka w panko z sosem szparagowym 200g (150g,50g) kasza bulgur 150g marchewka tarta z jabłkiem 120g herbata owocowa 250ml	9,1 1 1
K O L A C J A herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g rzodkiewka 60g ogórek zielony 30g sałata zielona 10g serek kanapkowy śmietankowy 60g sałatka makaronowa (rukki, razowe) z tuńczykiem, brokulem i pietruszką na lekkim sosie jogurtowym 250g (80g, 80g,20g,50g)	1 7 7 1,3,4	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 100g masło extra 10g pomidor 60g pasta z młodej marchewki z czarnuszką zmieloną 30g sałata zielona 10g serek kanapkowy śmietankowy 60g sałatka makaronowa (rukki, razowe) z tuńczykiem, brokulem i pietruszką na lekkim sosie jogurtowym 250g (80g, 80g,20g,50g)	1 7 7 1,3,4	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 120g masło extra 10g rzodkiewka 60g ogórek zielony 30g sałata zielona 10g serek kanapkowy śmietankowy 60g sałatka makaronowa (rukki, razowe) z tuńczykiem, brokulem i pietruszką na lekkim sosie jogurtowym 250g (80g, 80g,20g,50g)	1 7 7 1,3,4	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g pasta z młodej marchewki z czarnuszką zmieloną 30g sałata zielona 10g serek kanapkowy śmietankowy 80g sałatka makaronowa (rukki, razowe) z tuńczykiem, brokulem i pietruszką na lekkim sosie jogurtowym 300g (120g, 80g,50g,50g)	1 7 7 1,3,4	herbata czarna 250ml pieczywo graham 120g masło extra 10g pomidor 60g pasta z młodej marchewki z czarnuszką zmieloną 30g sałata zielona 10g serek kanapkowy śmietankowy 60g sałatka makaronowa (rukki, razowe) z tuńczykiem, brokulem i pietruszką na lekkim sosie jogurtowym 250g (80g, 80g,20g,50g)	1 7 7 1,3,4
PH maślanka, ciastko jęczmiennie-owsiane 150ml,50g	1,3,7	maślanka, ciastko jęczmiennie-owsiane 150ml,50g	1,3,7	maślanka, ciastko jęczmiennie-owsiane 150ml,50g	1,3,7	maślanka, ciastko jęczmiennie-owsiane 150ml,50g	1,3,7	maślanka, ciastko jęczmiennie-owsiane 150ml,50g	1,3,7
energia (kcal)	1 995	1 920	1 992	2 007	1 914				
białko (g)	76,6	80,9	108,8	112	95				
tluszcz ogółem (g)	74,6	57	81,1	81	47,7				
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	17,9	10,5	26,5	26,5	10,7				
węglowodany ogółem (g)	249,5	284	225,7	226,3	292,5				
sacharoza (g)	36,7	40,9	19,9	19,9	42,1				
biłonnik (g)	25,6	25	31,8	31,8	27,3				

sód	2387,5	2324	3 748,7	3 712,9	2456,5
-----	--------	------	---------	---------	--------

WTOREK 7.05.2024											
JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA											
PODSTAWOWA	AMBENY	LATWOSTRAWNA	AMBENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWJALNYCH WĘGŁODANÓW	AMBENY	BOGATOBIAŁKOWA	AMBENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	AMBENY		
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g oliwki czarne połówki 30g sałata zielona 10g serek grani z kiszonym ogórkiem 60g pasta z czerwonej fasoli 80g	1 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 100g masło extra 10g pomidor 60g oliwki czarne połówki 30g sałata zielona 10g serek grani z kiszonym ogórkiem 60g pasta z czerwonej fasoli 80g	1 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 120g masło extra 10g pomidor 60g oliwki czarne połówki 30g sałata zielona 10g serek grani z kiszonym ogórkiem 60g pasta z czerwonej fasoli 80g	1 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g oliwki czarne połówki 30g sałata zielona 10g serek grani z kiszonym ogórkiem 80g pasta z czerwonej fasoli 80g	1 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo graham 120g masło extra 10g pomidor 60g oliwki czarne połówki 30g sałata zielona 10g serek grani z kiszonym ogórkiem 60g pasta z czerwonej fasoli 80g	1 7 7		
barszcz biały 300g	9,1	barszcz biały 300g	9,1	jablko, ciastko zbożowe 150g, 50g	1,3,7	jablko, ciastko zbożowe 150g, 50g	1,3,7	barszcz biały 300g	9,1		
bitka wieprzowa duszona w sosie warzywno-owocowym (marchew, pietruszka, jabłko) 250g (100g, 50g, 50g, 50g)	6	bitka wieprzowa duszona w sosie warzywno-owocowym (marchew, pietruszka, jabłko) 250g (100g, 50g, 50g, 50g)	6	bitka wieprzowa duszona w sosie warzywno-owocowym (marchew, pietruszka, jabłko) 250g (100g, 50g, 50g, 50g)	6	bitka wieprzowa duszona w sosie warzywno-owocowym (marchew, pietruszka, jabłko) 300g (150g, 50g, 50g, 50g)	6	bitka wieprzowa duszona w sosie warzywno-owocowym (marchew, pietruszka, jabłko) 250g (100g, 50g, 50g, 50g)	6		
puree z ziemniaka i pietruszki 200g (70:30)	7	puree z ziemniaka i pietruszki 200g (70:30)	7	puree z ziemniaka i pietruszki 200g (70:30)	7	puree z ziemniaka i pietruszki 200g (70:30)	7	puree z ziemniaka i pietruszki 200g (70:30)	7		
kapusta kiszona z marchewką 120g		burak tarty 120g		kapusta kiszona z marchewką 120g		burak tarty 120g		burak tarty 120g			
herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml			
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g ogórek zielony 30g sałata lodowa 10g szynka gotowana z indyka 60g	1 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 100g masło extra 10g pomidor 60g pasta z pieczonej dynii i marchewki 30g sałata lodowa 10g szynka gotowana z indyka 60g	1 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 120g masło extra 10g pomidor 60g ogórek zielony 30g sałata lodowa 10g szynka gotowana z indyka 60g	1 7	herbata czarna 250ml pieczywo razowe 100g masło extra 10g pomidor 60g pasta z pieczonej dynii i marchewki 30g sałata lodowa 10g szynka gotowana z indyka 60g	1 7	herbata czarna 250ml pieczywo graham 120g masło extra 10g pomidor 60g pasta z pieczonej dynii i marchewki 30g sałata lodowa 10g szynka gotowana z indyka 60g	1 7		
naleśnik z pastą twarogową na jogurcie w sosie pomarańczowym (100g, 100g, 50g) 250g	1,3,7	naleśnik z pastą twarogową na jogurcie w sosie pomarańczowym (100g, 100g, 50g) 250g	1,3,7	naleśnik pełnoziarnisty z pastą twarogową na jogurcie w sosie pomarańczowym (100g, 100g, 50g) 250g	1,3,7	naleśnik z pastą twarogową na jogurcie w sosie pomarańczowym (100g, 100g, 50g) 250g	1,3,7	naleśnik z pastą twarogową na jogurcie w sosie pomarańczowym (100g, 100g, 50g) 250g	1,3,7		
PN jogurt naturalny , pieczywo chrupkie 150ml, 50g	1,3,7	jogurt naturalny , pieczywo chrupkie 150ml, 50g	1,3,7	jogurt naturalny , pieczywo chrupkie 150ml, 50g	1,3,7	jogurt naturalny , pieczywo chrupkie 150ml, 50g	1,3,7	jogurt naturalny , pieczywo chrupkie 150ml, 50g	1,3,7		
energia (kcal)	1 957	1 989	2 032	2 057	1 976						
białko (g)	83	83,4	99,2	109,1	85,6						
tluszcz ogółem (g)	58,9	69,2	61,4	66	61,2						
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	10,7	15,2	20,9	16,7	14,2						
węglowodany ogółem (g)	288,7	256,6	290,9	270,3	265,8						
sacharoza (g)	42,8	40,1	12,5	27,4	41						
błonnik (g)	29,9	30,9	41	29,3	24,9						
sód	2355,4	1 653,1	2299,8	1 781,4	1 827,5						

ŚRODA 8.05.2024											
JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA											
PODSTAWOWA	AMBENY	LATWOSTRAWNA	AMBENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWJALNYCH WĘGŁODANÓW	AMBENY	BOGATOBIAŁKOWA	AMBENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	AMBENY		
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g ogórek kiszony 30g sałata zielona 10g żółty ser salami 60g pasztet wieprzowy 60g	1 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 100g masło extra 10g pomidor 60g ogórek kiszony bez skórki 30g sałata zielona 10g ser żółty odtuszczony 60g pasztet wieprzowy 60g	1 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo razowe 120g masło extra 10g pomidor 60g ogórek kiszony 30g sałata zielona 10g żółty ser salami 60g pasztet wieprzowy 60g	1 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g ogórek kiszony bez skórki 30g sałata zielona 10g ser żółty odtuszczony 60g pasztet wieprzowy 80g	1 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo graham 120g masło extra 10g pomidor 60g ogórek kiszony bez skórki 30g sałata zielona 10g ser żółty odtuszczony 60g pasztet wieprzowy 60g	1 7 7		
zS sok pomidorowy 200ml		sok pomidorowy 200ml		sok pomidorowy 200ml		sok pomidorowy 200ml		sok pomidorowy 200ml			
krupnik z kaszą jęczmienną 300g	9,1	krupnik z kaszą jęczmienną 300g	9,1	krupnik z kaszą jęczmienną 300g	9,1	krupnik z kaszą jęczmienną 300g	9,1	krupnik z kaszą jęczmienną 300g	9,1		
pieczone placki ziemniaczane z gulaszem wieprzowym (duszona topatka wieprzowa) 250g (130g 120g)	1,3	pieczone placki ziemniaczane z gulaszem wieprzowym (duszona topatka wieprzowa) 250g (130g 120g)	1,3	pieczone placki ziemniaczane z gulaszem wieprzowym (duszona topatka wieprzowa) 250g (130g 120g)	1,3	pieczone placki ziemniaczane z gulaszem wieprzowym (duszona topatka wieprzowa) 300g (150g 150g)	1,3	pieczone placki ziemniaczane z gulaszem wieprzowym (duszona topatka wieprzowa) 250g (130g 120g)	1,3		
surówka z marchwii 120g		surówka z marchwii 120g		surówka z marchwii 120g		surówka z marchwii 120g		surówka z marchwii 120g			
kefir 200ml	7	kefir 200ml	7	kefir 200ml	7	kefir 200ml	7	kefir 200ml	7		
herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml			
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g ogórek zielony 30g sałata zielona masłowa 10g pasta twarogowa z chrzanem 90g pieczoney schab w galarecie z marchewką i groszkiem z pietruszką 200g	1 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 100g masło extra 10g pomidor 60g ogórek kiszony bez skórki 30g sałata zielona masłowa 10g pasta twarogowa z pietruszką 90g pieczoney schab w galarecie z marchewką i groszkiem z pietruszką 200g	1 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 120g masło extra 10g pomidor 60g ogórek zielony 30g sałata zielona masłowa 10g pasta twarogowa z chrzanem 90g pieczoney schab w galarecie z marchewką i groszkiem z pietruszką 200g	1 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g ogórek kiszony bez skórki 30g sałata zielona masłowa 10g pasta twarogowa z chrzanem 90g pieczoney schab w galarecie z marchewką i groszkiem z pietruszką 250g	1 7	herbata czarna 250ml pieczywo graham 120g masło extra 10g pomidor 60g ogórek kiszony bez skórki 30g sałata zielona masłowa 10g pasta twarogowa z pietruszką 90g pieczoney schab w galarecie z marchewką i groszkiem z pietruszką 200g	1 7		
PN jogurt pitny naturalny, ciastko jaglane z siemieniem 150ml, 50g	1,3,7	jogurt pitny naturalny, ciastko jaglane z siemieniem 150ml, 50g	1,3,7	jogurt pitny naturalny, ciastko jaglane z siemieniem 150ml, 50g	1,3,7	jogurt pitny naturalny, ciastko jaglane z siemieniem 150ml, 50g	1,3,7	jogurt pitny naturalny, ciastko jaglane z siemieniem 150ml, 50g	1,3,7		
energia (kcal)	1 996	2 007	1 926	1 967	1 911						
białko (g)	73,5	74	84,3	106,2	76,9						
tluszcz ogółem (g)	47,9	48,1	62,5	63	59,6						
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	11,4	11,4	17,4	12,5	15,6						
węglowodany ogółem (g)	330,7	333	279,5	252,5	274,9						
sacharoza (g)	39,1	39,1	30,7	23	37,5						
błonnik (g)	29,8	30,5	50,4	26,9	22,7						

sól	1801,1	1804,5	2 543,6	2382,7	1 801,3
-----	--------	--------	---------	--------	---------

CZWARTEK 9.05.2024 JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA

PODSTAWOWA	AMBIENTY	LATWOSTRAWNA	AMBIENTY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	AMBIENTY	BOGATOBIAŁKOWA	AMBIENTY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	AMBIENTY
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g ogórek zielony 30g sałata zielona 10g zielona fritata z pieca z cukinią i szparagami 150g drobiowa pasta mięsna 80g	1 7 1,3,7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 100g masło extra 10g pomidor 60g marchewka baby z wody 30g sałata zielona 10g zielona fritata z pieca z cukinią i szparagami 150g drobiowa pasta mięsna 80g	1 7 1,3,7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 100g masło extra 10g pomidor 60g ogórek zielony 30g sałata zielona 10g zielona fritata z pieca z cukinią i szparagami 150g drobiowa pasta mięsna 80g	1 7 1,3,7	herbata czarna 250ml pieczywo razowe 120g masło extra 10g pomidor 60g ogórek zielony 30g sałata zielona 10g zielona fritata z pieca z cukinią i szparagami 150g drobiowa pasta mięsna 80g	1 7 1,3,7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 120g masło extra 10g pomidor 60g marchewka baby z wody 30g sałata zielona 10g zielona fritata z pieca z cukinią i szparagami 150g drobiowa pasta mięsna 80g	1 7 1,3,7
zupa z młodych warzyw (marchew, botwinka, fasolka szparagowa) 300g trubowane udko z kurczaka duszone w kremowym sosie pieprzowo-cytrynowym 200g ziemniaki pieczone drobną kostką 200g surówka z selera i jabłka 120g herbata owocowa 250ml	9,1 1 9	zupa z młodych warzyw (marchew, botwinka, fasolka szparagowa) 300g trubowane udko z kurczaka duszone w kremowym sosie pieprzowo-cytrynowym 200g ziemniaki z wody 200g seler duszony z jabłkiem 120g herbata owocowa 250ml	9,1 1 9	jablko, ciastko owsiane 150g, 50g zupa z młodych warzyw (marchew, botwinka, fasolka szparagowa) 300g trubowane udko z kurczaka duszone w kremowym sosie pieprzowo-cytrynowym 200g ziemniaki z wody 200g surówka z selera i jabłka 120g herbata owocowa 250ml	1,3,7 9,1 1 9	jablko, ciastko owsiane 150g, 50g zupa z młodych warzyw (marchew, botwinka, fasolka szparagowa) 300g trubowane udko z kurczaka duszone w kremowym sosie pieprzowo-cytrynowym 250g ziemniaki z wody 200g seler duszony z jabłkiem 120g herbata owocowa 250ml	1,3,7 9,1 1 9	zupa z młodych warzyw (marchew, botwinka, fasolka szparagowa) 300g trubowane udko z kurczaka duszone w kremowym sosie pieprzowo-cytrynowym 200g ziemniaki z wody 200g seler duszony z jabłkiem 120g herbata owocowa 250ml	9,1 1 9
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g papryka czerwona 30g sałata zielona 10g biała kielbasa z wody 100g serek homogenizowany śmietankowy 80g	1 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 100g masło extra 10g pomidor 60g pasta z buraka z zieloną pietruszką 30g sałata zielona 10g biała kielbasa z wody 100g serek homogenizowany śmietankowy 80g	1 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 120g masło extra 10g pomidor 60g papryka czerwona 30g sałata zielona 10g biała kielbasa z wody 100g serek homogenizowany śmietankowy 80g	1 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo razowe 100g masło extra 10g pomidor 60g pasta z buraka z zieloną pietruszką 30g sałata zielona 10g biała kielbasa z wody 100g serek homogenizowany śmietankowy 80g	1 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo graham 120g masło extra 10g pomidor 60g pasta z buraka z zieloną pietruszką 30g sałata zielona 10g biała kielbasa z wody 100g serek homogenizowany śmietankowy 80g	1 7 7
maślanka, ciastko zbożowe 150ml, 50g	1,3,7	maślanka, ciastko zbożowe 150ml, 50g	1,3,7	maślanka, ciastko zbożowe 150ml, 50g	1,3,7	maślanka, ciastko zbożowe 150ml, 50g	1,3,7	maślanka, ciastko zbożowe 150ml, 50g	1,3,7
energia (kcal) 1949 białko (g) 99,5 tłuszcze ogółem (g) 64,4 kwasy tłuszczowe nasycone (g) 21,5 węglowodany ogółem (g) 247,3 sacharoza (g) 3,4 błonnik (g) 19,8 sól 1764,6		energia (kcal) 1946 białko (g) 99,7 tłuszcze ogółem (g) 65 kwasy tłuszczowe nasycone (g) 21,4 węglowodany ogółem (g) 251,3 sacharoza (g) 5,4 błonnik (g) 21,5 sól 2622,6		energia (kcal) 1940 białko (g) 94,7 tłuszcze ogółem (g) 65,7 kwasy tłuszczowe nasycone (g) 18,4 węglowodany ogółem (g) 238,2 sacharoza (g) 12,5 błonnik (g) 33,9 sól 2615,8		energia (kcal) 2084 białko (g) 101,5 tłuszcze ogółem (g) 67,9 kwasy tłuszczowe nasycone (g) 19,8 węglowodany ogółem (g) 265,2 sacharoza (g) 9,6 błonnik (g) 23,8 sól 2132,3		energia (kcal) 1948 białko (g) 89,6 tłuszcze ogółem (g) 64,7 kwasy tłuszczowe nasycone (g) 18,4 węglowodany ogółem (g) 268,1 sacharoza (g) 4,8 błonnik (g) 30 sól 2589,3	

PIĄTEK 10.05.2024 JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA

PODSTAWOWA	AMBIENTY	LATWOSTRAWNA	AMBIENTY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	AMBIENTY	BOGATOBIAŁKOWA	AMBIENTY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	AMBIENTY
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g ogórek zielony 30g sałata zielona 10g serek wiejski z koperkiem 100g poledwica drobiowa 60g	1 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 100g masło extra 10g pomidor 60g marchewka baby z wody 30g sałata zielona 10g serek wiejski z koperkiem 100g poledwica drobiowa 60g	1 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 120g masło extra 10g pomidor 60g ogórek zielony 30g sałata zielona 10g serek wiejski z koperkiem 100g poledwica drobiowa 60g	1 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g ogórek zielony 30g sałata zielona 10g serek wiejski z koperkiem 100g poledwica drobiowa 80g	1 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo graham 120g masło extra 10g pomidor 60g marchewka baby z wody 30g sałata zielona 10g serek wiejski z koperkiem 100g poledwica drobiowa 60g	1 7 7
zupa pietruszkowa (marchew, pietruszka, seler, ziemniak, fasolka zielona) 300g morszczuk duszony w słodkim sosie 200g azjatyckim 200g ziemniaki z wody 200g pieczone warzywa w ziołach sycylijskich (cukinia, pomidor, marchew) 200g (70g,70g,60g) herbata owocowa 250ml	9,1 4,6,7	zupa pietruszkowa (marchew, pietruszka, seler, ziemniak, fasolka zielona) 300g morszczuk duszony w słodkim sosie 200g azjatyckim 200g ziemniaki z wody 200g pieczone warzywa w ziołach śródziemnomorskich (cukinia, pomidor, marchew) 200g (70g,70g,60g) herbata owocowa 250ml	9,1 4,6,7	banan zielony 150g zupa pietruszkowa (marchew, pietruszka, seler, ziemniak, fasolka zielona) 300g morszczuk duszony w słodkim sosie 200g azjatyckim 200g ziemniaki z wody 200g pieczone warzywa w ziołach śródziemnomorskich (cukinia, pomidor, marchew) 200g (70g,70g,60g) herbata owocowa 250ml	9,1 4,6,7	banan 150g zupa pietruszkowa (marchew, pietruszka, seler, ziemniak, fasolka zielona) 300g morszczuk duszony w słodkim sosie 250g azjatyckim 200g ziemniaki z wody 200g pieczone warzywa w ziołach śródziemnomorskich (cukinia, pomidor, marchew) 200g (70g,70g,60g) herbata owocowa 250ml	9,1 4,6,7	zupa pietruszkowa (marchew, pietruszka, seler, ziemniak, fasolka zielona) 300g morszczuk duszony w słodkim sosie 200g azjatyckim 200g ziemniaki z wody 200g pieczone warzywa w ziołach śródziemnomorskich (cukinia, pomidor, marchew) 200g (70g,70g,60g) herbata owocowa 250ml	9,1 4,6,7
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g rzdokiewki 30g kiełki słonecznika 10g mozzarella plastry z pietruszkowym pesto 80g szynka wieprzowa parzona 60g	1 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 100g masło extra 10g pomidor 60g pasta z cukinii z kolendrą 30g kiełki słonecznika 10g mozzarella plastry z pietruszkowym pesto 80g szynka wieprzowa parzona 60g	1 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 120g masło extra 10g pomidor 60g rzdokiewki 30g kiełki słonecznika 10g mozzarella plastry z pietruszkowym pesto 80g szynka wieprzowa parzona 60g	1 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g pasta z cukinii z kolendrą 30g kiełki słonecznika 10g mozzarella plastry z pietruszkowym pesto 80g szynka wieprzowa parzona 60g	1 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo graham 120g masło extra 10g pomidor 60g pasta z cukinii z kolendrą 30g kiełki słonecznika 10g mozzarella plastry z pietruszkowym pesto 80g szynka wieprzowa parzona 60g	1 7 7
jogurt naturalny, pieczywo chrupkie 150ml,50g	1,3,7	jogurt naturalny, pieczywo chrupkie 150ml,50g	1,3,7	jogurt naturalny, pieczywo chrupkie 150ml,50g	1,3,7	jogurt naturalny, pieczywo chrupkie 150ml,50g	1,3,7	jogurt naturalny, pieczywo chrupkie 150ml,50g	1,3,7
energia (kcal) 1 906 białko (g) 73,7 tłuszcze ogółem (g) 57,4 kwasy tłuszczowe nasycone (g) 13,9 węglowodany ogółem (g) 287,6 sacharoza (g) 41,1 błonnik (g) 29,2 sól 1 933,2		energia (kcal) 1 969 białko (g) 74,1 tłuszcze ogółem (g) 55,3 kwasy tłuszczowe nasycone (g) 13,7 węglowodany ogółem (g) 278,3 sacharoza (g) 37,4 błonnik (g) 19,5 sól 2 095,9		energia (kcal) 1 906 białko (g) 73,7 tłuszcze ogółem (g) 57,4 kwasy tłuszczowe nasycone (g) 13,9 węglowodany ogółem (g) 287,6 sacharoza (g) 41,1 błonnik (g) 29,2 sól 1 933,2		energia (kcal) 1 984 białko (g) 93,7 tłuszcze ogółem (g) 66,1 kwasy tłuszczowe nasycone (g) 15,6 węglowodany ogółem (g) 266,7 sacharoza (g) 32,8 błonnik (g) 27,5 sól 2 132,3		energia (kcal) 1 934 białko (g) 87,2 tłuszcze ogółem (g) 52,8 kwasy tłuszczowe nasycone (g) 12,8 węglowodany ogółem (g) 288,9 sacharoza (g) 38,5 błonnik (g) 24 sól 2 012,7	

SOBOTA 11.05.2024											
JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA											
PODSTAWOWA	MIKROBIAJTY	LATWOSTRAWNA	MIKROBIAJTY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWJALNYCH WĘGLOWODANÓW	MIKROBIAJTY	BOGATOBIAŁKOWA	MIKROBIAJTY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	MIKROBIAJTY		
kakao 200ml herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g ogórek zielony 30g sałata masłowa 10g pasta z riccoty ze słodką papryką 90g szynka z kurczaka gotowana 60g	7 1 7	kakao 200ml herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 100g masło extra 10g pomidor 60g plastry parzonej cukinii 30g sałata masłowa 10g pasta z riccoty ze słodką papryką 90g szynka z kurczaka parzona 60g	7 1 7	kakao 200ml herbata czarna 250ml pieczywo razowe 120g masło extra 10g pomidor 60g ogórek zielony 30g sałata masłowa 10g pasta z riccoty ze słodką papryką 90g szynka z kurczaka parzona 60g	7 1 7	kakao 200ml herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g plastry parzonej cukinii 30g sałata masłowa 10g pasta z riccoty ze słodką papryką 90g szynka z kurczaka parzona 80g	7 1 7	kakao 200ml herbata czarna 250ml pieczywo graham 120g masło extra 10g pomidor 60g plastry parzonej cukinii 30g sałata masłowa 10g pasta z riccoty ze słodką papryką 90g szynka z kurczaka parzona 60g	7 1 7		
zupa botwinkowa (marchew, pietruszka, seler, ziemniak, botwina) 300g chili sin carne 300g ryż basmati 150g herbata owocowa 250ml	9,1 1,3,6,7 7	zupa botwinkowa (marchew, pietruszka, seler, ziemniak, botwina) 300g chili sin carne 300g ryż basmati 150g herbata owocowa 250ml	9,1 1,3,6,7 7	zupa botwinkowa (marchew, pietruszka, seler, ziemniak, botwina) 300g chili sin carne 300g ryż basmati 150g herbata owocowa 250ml	9,1 1,3,6,7 7	zupa botwinkowa (marchew, pietruszka, seler, ziemniak, botwina) 300g chili sin carne 350g ryż basmati 150g herbata owocowa 250ml	9,1 1,3,6,7 7	zupa botwinkowa (marchew, pietruszka, seler, ziemniak, botwina) 300g chili sin carne 300g ryż basmati 150g herbata owocowa 250ml	9,1 1,3,6,7 7		
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g papryka konserwowa 60g oliwki czarne połówki 30g sałata zielona 10g bazyliowa pasta z twarogu 80g szynka wieprzowa kanapkowa 60g	1 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 100g masło extra 10g pomidor 60g oliwki czarne połówki 30g sałata zielona 10g bazyliowa pasta z twarogu 80g szynka wieprzowa kanapkowa 60g	1 7	herbata czarna 250ml pieczywo razowe 120g masło extra 10g papryka konserwowa 60g oliwki czarne połówki 30g sałata zielona 10g bazyliowa pasta z twarogu 80g szynka wieprzowa kanapkowa 60g	1 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g oliwki czarne połówki 30g sałata zielona 10g bazyliowa pasta z twarogu 80g szynka wieprzowa kanapkowa 60g	1 7	herbata czarna 250ml pieczywo graham 120g masło extra 10g pomidor 60g oliwki czarne połówki 30g sałata zielona 10g bazyliowa pasta z twarogu 80g szynka wieprzowa kanapkowa 60g	1 7		
kefir, ciasto zbozowe 150g, 50g	1,3,7	kefir, ciasto zbozowe 150g, 50g	1,3,7	kefir, ciasto zbozowe 150g, 50g	1,3,7	kefir, ciasto zbozowe 150g, 50g	1,3,7	kefir, ciasto zbozowe 150g, 50g	1,3,7		
energia (kcal)	1 937	1 973	2 057	1 981							
białko (g)	83,9	79,5	97,9	111,5							
tluszcz ogółem (g)	70,3	67,9	79,8	68,4							
kwasy tluszczowe nasycone (g)	17,3	5,5	22,7	18,5							
węglowodany ogółem (g)	268,1	267,9	254,6	233,2							
sacharoza (g)	23,1	24	26	19,7							
biłnik (g)	24,1	29,8	38,9	23,6							
sód	1 654	1 448,6	2 176,1	1 801,8							

NIEDZIELA 12.05.2024											
JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA											
PODSTAWOWA	MIKROBIAJTY	LATWOSTRAWNA	MIKROBIAJTY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWJALNYCH WĘGLOWODANÓW	MIKROBIAJTY	BOGATOBIAŁKOWA	MIKROBIAJTY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	MIKROBIAJTY		
inka 200ml herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g ogórek zielony 30g sałata zielona 10g kietbasa żywiecka 80g jaja na twardo na jogurtowym sosie koperkowym 150g (100, 50g)	1,7 7	inka 200ml herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 100g masło extra 10g pomidor 60g plastry buraka gotowanego z pietruszką 30g sałata zielona 10g kietbasa żywiecka 80g jaja na miękko na jogurtowym sosie koperkowym 150g (100, 50g)	1,7 7	inka 200ml herbata czarna 250ml pieczywo razowe 120g masło extra 10g pomidor 60g ogórek zielony 30g sałata zielona 10g kietbasa żywiecka 80g jaja na twardo na jogurtowym sosie koperkowym 150g (100, 50g)	1,7 7	inka 200ml herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g plastry buraka gotowanego z pietruszką 30g sałata zielona 10g kietbasa żywiecka 80g jaja na miękko na jogurtowym sosie koperkowym 150g (100, 50g)	1,7 7	inka 200ml herbata czarna 250ml pieczywo graham 120g masło extra 10g pomidor 60g plastry buraka gotowanego z pietruszką 30g sałata zielona 10g kietbasa żywiecka 80g jaja na miękko na jogurtowym sosie koperkowym 150g (100, 50g)	1,7 7		
ciasto drożdżowe 100g	1,3,7	ciasto drożdżowe 100g	1,3,7	ciasto drożdżowe 100g	1,3,7	ciasto drożdżowe 150g	1,3,7	ciasto drożdżowe 100g	1,3,7		
rosół z makaronem 300g polędwica z indyka duszona w sosie dyniowym 150g (100g, 50g) puree z ziemniaka i kalafiora 200g (70:30) surówka z białej rzodkwi z rodzynkami 120g herbata owocowa 250ml	9,1 1 7	rosół z makaronem 300g polędwica z indyka duszona w sosie dyniowym 150g (100g, 50g) puree z ziemniaka i kalafiora 200g (70:30) surówka z białej rzodkwi z rodzynkami 120g herbata owocowa 250ml	9,1 1 7	rosół z makaronem ryżowym 300g polędwica z indyka duszona w sosie dyniowym 150g (100g, 50g) puree z ziemniaka i kalafiora 200g (70:30) surówka z białej rzodkwi z rodzynkami 120g herbata owocowa 250ml	9,1 1 7	rosół z makaronem 300g polędwica z indyka duszona w sosie dyniowym 200g (150g, 50g) puree z ziemniaka i kalafiora 200g (70:30) surówka z białej rzodkwi z rodzynkami 120g herbata owocowa 250ml	9,1 1 7	rosół z makaronem 300g polędwica z indyka duszona w sosie dyniowym 150g (100g, 50g) puree z ziemniaka i kalafiora 200g (70:30) surówka z białej rzodkwi z rodzynkami 120g herbata owocowa 250ml	9,1 1 7		
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g papryka żółta 30g sałata zielona 10g mozzarella z pesto bazyliowym 100g (80g, 20g) polędwica sopočka 60g	1 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 100g masło extra 10g pomidor 60g pasta z cukinii z tymiankiem 30g sałata zielona 10g mozzarella z pesto bazyliowym 100g (80g, 20g) polędwica sopočka 60g	1 7	herbata czarna 250ml pieczywo razowe 120g masło extra 10g pomidor 60g papryka żółta 30g sałata zielona 10g mozzarella z pesto bazyliowym 100g (80g, 20g) polędwica sopočka 60g	1 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g pasta z cukinii z tymiankiem 30g sałata zielona 10g mozzarella z pesto bazyliowym 100g (80g, 20g) polędwica sopočka 80g	1 7	herbata czarna 250ml pieczywo graham 120g masło extra 10g pomidor 60g pasta z cukinii z tymiankiem 30g sałata zielona 10g mozzarella z pesto bazyliowym 100g (80g, 20g) polędwica sopočka 80g	1 7		
maślanka, wafle ryżowe z siemieniem lnianym 150g, 50g	7	maślanka, wafle ryżowe z siemieniem lnianym 150g, 50g	7	maślanka, wafle ryżowe z siemieniem lnianym 150g, 50g	7	maślanka, wafle ryżowe z siemieniem lnianym 150g, 50g	7	maślanka, wafle ryżowe z siemieniem lnianym 150g, 50g	7		
energia (kcal)	1 973	1 993	1 979	1 925							
białko (g)	71,5	71,1	77,6	70,8							
tluszcz ogółem (g)	67,9	68,1	84,5	61,9							
kwasy tluszczowe nasycone (g)	16,9	17	17,8	15,6							
węglowodany ogółem (g)	267,9	262,3	218,5	294,2							
sacharoza (g)	25,6	36,1	14,4	25,7							
biłnik (g)	29,8	26,8	35	26							
sód	1 448,6	1 436,3	1 657,80	1 433,1							

PNIEDZIAŁEK 13.05.2024 JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA

PODSTAWOWA	ANEBRYTY	LATWOSTRAWNA	ANEBRYTY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ANEBRYTY	BOGATOBIAŁKOWA	ANEBRYTY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ANEBRYTY
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g ogórek zielony 30g sałata zielona 10g szynka wieprzowa kanapkowa 60g serek kanapkowy z przyprawami 60g	1 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 100g masło extra 10g pomidor 60g marchew w plasterkach gotowana 30g sałata zielona 10g szynka wieprzowa kanapkowa 60g serek kanapkowy z przyprawami 60g	1 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 100g masło extra 10g pomidor 60g ogórek zielony 30g sałata zielona 10g szynka wieprzowa kanapkowa 60g serek kanapkowy z przyprawami 60g	1 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo razowe 100g masło extra 10g pomidor 60g ogórek zielony 30g sałata zielona 10g szynka wieprzowa kanapkowa 60g serek kanapkowy z przyprawami 80g	1 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g marchew w plasterkach gotowana 30g sałata zielona 10g szynka wieprzowa kanapkowa 60g serek kanapkowy z przyprawami 60g	1 7 7
z5				jablko 150g		jablko 200g			
wiosenne minestrone (młoda kapusta, brokuł,szparagi, cukinia) 300g	1,9	wiosenne minestrone (młoda kapusta, brokuł,szparagi, cukinia) 300g	1,9	wiosenne minestrone (młoda kapusta, brokuł,szparagi, cukinia) 300g	1,9	wiosenne minestrone (młoda kapusta, brokuł,szparagi, cukinia) 300g	1,9	wiosenne minestrone (młoda kapusta, brokuł,szparagi, cukinia) 300g	1,9
karczek duszony w delikatnym sosie curry 200g (150g,50g)	1	karczek duszony w delikatnym sosie curry 200g (150g,50g)	1	karczek duszony w delikatnym sosie curry 200g (150g,50g)	1	karczek duszony w delikatnym sosie curry 200g (200g,50g)	1	karczek duszony w delikatnym sosie curry 200g (150g,50g)	1
ryż jaśminowy 150g surówka z cukinii z czarnuszką mieloną 100g herbata owocowa 250ml		ryż jaśminowy 150g surówka z cukinii z czarnuszką mieloną 100g herbata owocowa 250ml		ryż jaśminowy 150g surówka z cukinii z czarnuszką mieloną 100g herbata owocowa 250ml		ryż jaśminowy 150g surówka z cukinii z czarnuszką mieloną 100g herbata owocowa 250ml		ryż jaśminowy 150g surówka z cukinii z czarnuszką mieloną 100g herbata owocowa 250ml	
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g papryka żółta 30g sałata zielona 10g twaróg półtłusty w plasterach 100g dżem niskosłodzony bezpestkowy niskosłod 60g	1 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 100g masło extra 10g pomidor 60g pasta z pieczonego buraka 30g sałata zielona 10g twaróg półtłusty w plasterach 100g dżem niskosłodzony bezpestkowy niskosłod 60g	1 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 100g masło extra 10g pomidor 60g ryż jaśminowy 150g surówka z cukinii z czarnuszką mieloną 100g herbata owocowa 250ml	1 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g pasta z pieczonego buraka 30g sałata zielona 10g twaróg półtłusty w plasterach 100g dżem niskosłodzony bezpestkowy niskosłod 60g	1 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo graham 120g masło extra 10g pomidor 60g pasta z pieczonego buraka 30g sałata zielona 10g twaróg półtłusty w plasterach 100g dżem niskosłodzony bezpestkowy niskosłod 60g	1 7 7
PN jogurt naturalny, ciasto bananowo-owsiane 150ml, 50g	1,3,7	jogurt naturalny, ciasto bananowo-owsiane 150ml, 50g	1,3,7	jogurt naturalny, ciasto bananowo-owsiane 150ml, 50g	1,3,7	jogurt naturalny, ciasto bananowo-owsiane 150ml, 50g	1,3,7	jogurt naturalny, ciasto bananowo-owsiane 150ml, 50g	1,3,7
energia (kcal)	1963	1947	1913	2007	1923	207	1923	1923	1923
białko (g)	94,6	94,6	99,1	102,9	88,9	102,9	88,9	88,9	88,9
tluszcz ogółem (g)	57	57,6	62,7	67,9	62,5	67,9	62,5	62,5	62,5
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	18,6	18,5	18,1	19,4	18,1	19,4	18,1	18,1	18,1
węglowodany ogółem (g)	279,3	279,9	249,4	256,2	264,8	256,2	264,8	264,8	264,8
sacharoza (g)	13	14	16,1	12,9	13,4	12,9	13,4	13,4	13,4
błonnik (g)	28,2	28	37,1	25,9	31,8	25,9	31,8	31,8	31,8
sód	2702,1	3607,2	3064,7	2423,4	3017,9	2423,4	3017,9	3017,9	3017,9

WTOREK 14.05.2024

JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA

PODSTAWOWA	ANEBRYTY	LATWOSTRAWNA	ANEBRYTY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ANEBRYTY	BOGATOBIAŁKOWA	ANEBRYTY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ANEBRYTY
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g ogórek konserwowy 30g sałata zielona 10g szynka wieprzowa gotowana 60g hummus z czarnuszką mieloną 100g	1 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 100g masło extra 10g pomidor 60g burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną 30g sałata zielona 10g szynka wieprzowa gotowana 60g hummus z czarnuszką mieloną 100g	1 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 100g masło extra 10g pomidor 60g ogórek konserwowy 30g sałata zielona 10g szynka wieprzowa gotowana 60g hummus z czarnuszką mieloną 100g	1 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo razowe 100g masło extra 10g pomidor 60g ogórek konserwowy 30g sałata zielona 10g szynka wieprzowa gotowana 60g hummus z czarnuszką mieloną 100g	1 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną 30g sałata zielona 10g szynka wieprzowa gotowana 60g hummus z czarnuszką mieloną 100g	1 7 7
z5				jablko, ciasto zbożowe 150g, 50g		jablko, ciasto zbożowe 150g, 50g			
krem pomidorowy z grzanką 300g połędwiczki z kurczaka duszone w sosie ze słodkiej papryki 200g (150g, 50g)	9,1 1	krem pomidorowy z groszkiem ptyśowym 300g połędwiczki z kurczaka duszone w sosie ze słodkiej papryki 200g (150g, 50g)	9,1 1	krem pomidorowy z grzanką 300g połędwiczki z kurczaka duszone w sosie ze słodkiej papryki 200g (150g, 50g)	9,1 1	krem pomidorowy z groszkiem ptyśowym 300g połędwiczki z kurczaka duszone w sosie ze słodkiej papryki 200g (150g, 50g)	9,1 1	krem pomidorowy z groszkiem ptyśowym 300g połędwiczki z kurczaka duszone w sosie ze słodkiej papryki 200g (150g, 50g)	9,1 1
ziemniaki z koperkiem 200g zielona fasolka z wody 120g herbata owocowa 250ml		ziemniaki z koperkiem 200g zielona fasolka z wody 120g herbata owocowa 250ml		ziemniaki z koperkiem 200g zielona fasolka z wody 120g herbata owocowa 250ml		ziemniaki z koperkiem 200g zielona fasolka z wody 120g herbata owocowa 250ml		ziemniaki z koperkiem 200g zielona fasolka z wody 120g herbata owocowa 250ml	
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g ogórek zielony 30g roszponka 10g ser caprese w plasterach z pietruszką 80g pasztet drobiowy z kurcząt 60g	1 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 100g masło extra 10g pomidor 60g pasta z cukinii z czarnuszką mieloną 30g roszponka 10g ser caprese w plasterach z pietruszką 80g pasztet drobiowy z kurcząt 60g	1 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 100g masło extra 10g pomidor 60g ogórek zielony 30g roszponka 10g ser caprese w plasterach z pietruszką 80g pasztet drobiowy z kurcząt 60g	1 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g pasta z cukinii z czarnuszką mieloną 30g roszponka 10g ser caprese w plasterach z pietruszką 120g pasztet drobiowy z kurcząt 80g	1 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo graham 120g masło extra 10g pomidor 60g pasta z cukinii z czarnuszką mieloną 30g roszponka 10g ser caprese w plasterach z pietruszką 80g pasztet drobiowy z kurcząt 60g	1 7 7
PN kefir, mandarynka 150g, 50g	7	kefir, mandarynka 150g, 50g	7	kefir, mandarynka 150g, 50g	7	kefir, mandarynka 150g, 50g	7	kefir, mandarynka 150g, 50g	7
energia (kcal)	1973	1968	1988	1935	1971	1935	1971	1971	1971
białko (g)	71,5	69,9	76	108,2	79,7	108,2	79,7	79,7	79,7
tluszcz ogółem (g)	67,9	67	85,7	85,3	68,3	85,3	68,3	68,3	68,3
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	16,9	16,9	17,9	17,5	16,9	17,5	16,9	16,9	16,9
węglowodany ogółem (g)	267,9	267,9	220,7	221,1	267,4	221,1	267,4	267,4	267,4
sacharoza (g)	25,6	25	17,3	17,3	25,7	17,3	25,7	25,7	25,7
błonnik (g)	29,8	24,2	37,6	37,6	28,8	37,6	28,8	28,8	28,8
sód	1448,6	1460,7	1650,9	1882,2	1495,7	1882,2	1495,7	1495,7	1495,7

ŚRODA 15.05.2024

JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA

PODSTAWOWA	ANEBRYTY	LATWOSTRAWNA	ANEBRYTY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ANEBRYTY	BOGATOBIAŁKOWA	ANEBRYTY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ANEBRYTY
------------	----------	--------------	----------	--	----------	----------------	----------	--	----------

	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	
	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	
	frankfurterka z wody	120g		frankfurterka z wody	120g		frankfurterka z wody	120g		frankfurterka z wody	120g	1,3	frankfurterka z wody	120g	
	ser żółty morski	60g	7	ser żółty odtuszczony	60g	7	ser żółty morski	60g	7	ser żółty odtuszczony	60g	7	ser żółty odtuszczony	60g	7
23							sok warzywny	200ml		sok warzywny	200ml				
O B A B	zupa fasolkowa (marchew, pietruszka, seler, ziemniak, fasolka zielona)	300g	9,1	zupa fasolkowa (marchew, pietruszka, seler, ziemniak, fasolka zielona)	300g	9,1	zupa fasolkowa (marchew, pietruszka, seler, ziemniak, fasolka zielona)	300g	9,1	zupa fasolkowa (marchew, pietruszka, seler, ziemniak, fasolka zielona)	300g	9,1	zupa fasolkowa (marchew, pietruszka, seler, ziemniak, fasolka zielona)	300g	9,1
	pierogi ruskie gotowane okraszone cebulką	250g	1,3,7	pierogi ruskie gotowane	250g	1,3,7	pierogi ruskie z mąki razowej gotowane okraszone cebulką	250g	1,3,7	pierogi ruskie gotowane	250g	1,3,7	pierogi ruskie gotowane	250g	1,3,7
	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7
	śurfówka z białej kapusty z marchewką	120g		młoda marchewka z wody	120g		śurfówka z białej kapusty z marchewką	120g		śurfówka z białej kapusty z marchewką	120g		młoda marchewka z wody	120g	
K O L A G A	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo 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
	ogórek zielony	60g		ogórek zielony	60g		ogórek zielony	60g		ogórek zielony	60g		ogórek zielony	60g	
	sałata zielona	30g		sałata zielona	30g		sałata zielona	30g		sałata zielona	30g		sałata zielona	30g	
P	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	pastą z sardynek w sosie pomidorowym i twarogu z kaparami	100g	4,7	pastą z sardynek w sosie pomidorowym i twarogu z kaparami	100g	4,7	pastą z sardynek w sosie pomidorowym i twarogu z kaparami	100g	4,7	pastą z sardynek w sosie pomidorowym i twarogu z kaparami	100g	4,7	pastą z sardynek w sosie pomidorowym i twarogu z kaparami	100g	4,7
	serek śmietankowy z ziołami	80g	7	serek śmietankowy z ziołami	80g	7	serek śmietankowy z ziołami	80g	7	serek śmietankowy z ziołami	80g	7	serek śmietankowy z ziołami	80g	7
PI	Jogurt naturalny pitny, ciastko owsiane z żurawiną	180g, 50g	1,3,7	Jogurt naturalny pitny, ciastko owsiane z żurawiną	180g, 50g	1,3,7	Jogurt naturalny pitny, ciastko owsiane z żurawiną	180g, 50g	1,3,7	Jogurt naturalny pitny, ciastko owsiane z żurawiną	180g, 50g	1,3,7	Jogurt naturalny pitny, ciastko owsiane z żurawiną	180g, 50g	1,3,7
	energia (kcal)	1 957		1 920		1 992		2 007		1 914					
	białko (g)	83		80,9		108,8		112		95					
	tluszcz ogółem (g)	58,9		57		81,1		81		47,7					
	kwasy tłuszczowe nasycone (g)	10,7		10,5		26,5		26,5		10,7					
	węglowodany ogółem (g)	288,7		284		225,7		226,3		292,5					
	sacharoza (g)	42,8		40,9		19,9		19,9		42,1					
	błonnik (g)	29,9		25		31,8		31,8		27,3					
	sód	2355,4		2324		3 748,7		3 712,9		2456,5					

CZWARTEK 16.05.2024 JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA

	PODSTAWOWA	ALB	ALB	LATWOSTRAWNA	ALB	ALB	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALB	ALB	BOGATOBIAŁKOWA	ALB	ALB	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALB	ALB
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	1	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo 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
	ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g	
	kiełki botwinki	10g		kiełki botwinki	10g		kiełki botwinki	10g		kiełki botwinki	10g		kiełki botwinki	10g	
	serek grani z pietruszką	90g	7	serek grani z pietruszką	90g	7	serek grani z pietruszką	90g	7	serek grani z pietruszką	120g	7	serek grani z pietruszką	90g	7
	pastą mięsna wieprzowa	60g		pastą mięsna wieprzowa	60g		pastą mięsna wieprzowa	60g		pastą mięsna wieprzowa	80g		pastą mięsna wieprzowa	60g	
23							jabłko, ciastko owsiane	150g, 50g	1,3,7	jabłko, ciastko owsiane	150g, 50g	1,3,7			
O B A B	zupa brokułowa ziemniakami (marchew, pietruszka, seler, brokuł, ziemniaki)	300g	9,1	zupa brokułowa ziemniakami (marchew, pietruszka, seler, brokuł, ziemniaki)	300g	9,1	zupa brokułowa ziemniakami (marchew, pietruszka, seler, brokuł, ziemniaki)	300g	9,1	zupa brokułowa ziemniakami (marchew, pietruszka, seler, brokuł, ziemniaki)	300g	9,1	zupa brokułowa ziemniakami (marchew, pietruszka, seler, brokuł, ziemniaki)	300g	9,1
	filet z kurczaka w kremowym sosie barylowym z pomidorkami koktajlowymi	200g (150g, 50g)	1	filet z kurczaka w kremowym sosie barylowym z pomidorkami koktajlowymi	200g (150g, 50g)	1	filet z kurczaka w kremowym sosie barylowym z pomidorkami koktajlowymi	200g (150g, 50g)	1	filet z kurczaka w kremowym sosie barylowym z pomidorkami koktajlowymi	250g (200g, 50g)	1	filet z kurczaka w kremowym sosie barylowym z pomidorkami koktajlowymi	200g (150g, 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	
K O L A G A	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo 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
	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	
P	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
	zielenka fritata z pieca z szynką drobiową (szynka drobiowa parzona, szpinak liście)	200g	1,3	zielenka fritata z pieca z szynką drobiową (szynka drobiowa parzona, szpinak liście)	200g	1,3	zielenka fritata z pieca z szynką drobiową (szynka drobiowa parzona, szpinak liście)	200g	1,3	zielenka fritata z pieca z szynką drobiową (szynka drobiowa parzona, szpinak liście)	200g	1,3	zielenka fritata z pieca z szynką drobiową (szynka drobiowa parzona, szpinak liście)	200g	1,3
	PI	serek homogenizowany, ciastko zbożowe	100g, 50g	1,3,7	serek homogenizowany, ciastko zbożowe	100g, 50g	1,3,7	serek homogenizowany, ciastko zbożowe	100g, 50g	1,3,7	serek homogenizowany, ciastko zbożowe	100g, 50g	1,3,7	serek homogenizowany, ciastko zbożowe	100g, 50g
	energia (kcal)	1 995		1 989		2 032		2 057		1 976					
	białko (g)	76,6		83,4		99,2		109,1		85,6					
	tluszcz ogółem (g)	74,6		69,2		61,4		66		61,2					
	kwasy tłuszczowe nasycone (g)	17,9		15,2		20,9		16,7		14,2					
	węglowodany ogółem (g)	249,5		256,6		290,9		270,3		265,8					
	sacharoza (g)	36,7		40,1		12,5		27,4		41					
	błonnik (g)	25,6		30,9		41		29,3		24,9					
	sód	2387,5		1 653,1		2299,8		1 781,4		1 827,5					

PIĄTEK 17.05.2024 JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA

	PODSTAWOWA	ALB	ALB	LATWOSTRAWNA	ALB	ALB	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALB	ALB	BOGATOBIAŁKOWA	ALB	ALB	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALB	ALB
--	------------	-----	-----	--------------	-----	-----	---	-----	-----	----------------	-----	-----	---	-----	-----

herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo 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 plasterkach gotowana	30g		papryka żółta	30g		marchew w plasterkach gotowana	30g		marchew w plasterkach gotowana	30g		
miks salat - szpinak baby, rukola, masłowa	10g		miks salat - szpinak baby, rukola, masłowa	10g		miks salat - szpinak baby, rukola, masłowa	10g		miks salat - szpinak baby, rukola, masłowa	10g		miks salat - szpinak baby, rukola, masłowa	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		
25						mandarynka	80g		mandarynka	80g					
o	krem z młodej marchwii z pesto pietruszkowym	300g	1,9	krem z młodej marchwii z pesto pietruszkowym	300g	1,9	krem z młodej marchwii z pesto pietruszkowym	300g	1,9	krem z młodej marchwii z pesto pietruszkowym	300g	1,9	krem z młodej marchwii z pesto pietruszkowym	300g	1,9
o	pułpet z dorsza duszony w sosie botwinkowym	200g	1,3,4	pułpet z dorsza duszony w sosie botwinkowym	200g	1,3,4	pułpet z dorsza duszony w sosie botwinkowym	200g	1,3,4	pułpet z dorsza duszony w sosie botwinkowym	300g	1,3,4	pułpet z dorsza duszony w sosie botwinkowym	200g	1,3,4
A	ziemniaki pieczone	200g		ziemniaki pieczone	200g		ziemniaki pieczone	200g		ziemniaki pieczone	200g		ziemniaki pieczone	200g	
B	surówka z cukinii z czarnuszką zmieloną	120g		surówka z cukinii z czarnuszką zmieloną	120g		surówka z cukinii z czarnuszką zmieloną	120g		surówka z cukinii z czarnuszką zmieloną	120g		surówka z cukinii z czarnuszką zmieloną	120g	
o	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
K	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
O	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
L	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
A	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
E	ogórek zielony	30g		pastą z pieczonej dyni	30g		ogórek zielony	30g		pastą z pieczonej dyni	30g		ogórek zielony	30g	
o	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
A	pasztet wiewrzowy	80g		pasztet wiewrzowy	80g		pasztet wiewrzowy	80g		pasztet wiewrzowy	80g		pasztet wiewrzowy	80g	
o	sałatka z pieczonego buraka z serkiem ricotta na rukoli	120g (50g,60g,10g)	7	sałatka z pieczonego buraka z serkiem ricotta na rukoli	120g (50g,60g,10g)	7	sałatka z pieczonego buraka z serkiem ricotta na rukoli	120g (50g,60g,10g)	7	sałatka z pieczonego buraka z serkiem ricotta na rukoli	120g (50g,60g,10g)	7	sałatka z pieczonego buraka z serkiem ricotta na rukoli	120g (50g,60g,10g)	7
PN	Jogurt pitny naturalny, ciastko kokosowe	150ml, 50g	1,3,7	Jogurt pitny naturalny, ciastko kokosowe	150ml, 50g	1,3,7	Jogurt pitny naturalny, ciastko kokosowe	150ml, 50g	1,3,7	Jogurt pitny naturalny, ciastko kokosowe	150ml, 50g	1,3,7	Jogurt pitny naturalny, ciastko kokosowe	150ml, 50g	1,3,7
	energia (kcal)	1967		2005		1915		1968		1968		1968		1968	
	białko (g)	96,7		97,4		98,7		104,1		104,1		95,2		95,2	
	tluszcz ogółem (g)	61,2		61,2		69,5		72,9		72,9		48		48	
	kwasy tłuszczowe nasycone (g)	12,9		14,5		15		16		16		11		11	
	węglowodany ogółem (g)	270,5		278,2		246		246		246		310		310	
	sacharoza (g)	20,9		26,9		12,4		12,4		12,4		28,6		28,6	
	błonnik (g)	29,4		24,1		37,4		37,4		37,4		36,2		36,2	
	sól	2022		2121,1		1718,5		1746		1746		1786,1		1786,1	

SOBOTA 18.05.2024

JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA

PODSTAWOWA	ALTERNATYWA	LATWOSTRAWNA	ALTERNATYWA	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSMIALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALTERNATYWA	BOGATOBIAŁKOWA	ALTERNATYWA	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALTERNATYWA					
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 pszenno-żytnie	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		plasty parzonej cukinii	30g		ogórek zielony	30g		plasty 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 drobiowa gotowana	60g				
25	chąłka	100g	1,3,7	chąłka	100g	1,3,7	chąłka	100g	1,3,7	chąłka	100g	1,3,7		
o	zupa kalafiorowa ziemniakami (marchew, pietruszka, seler, kalafior, ziemniaki)	300g	1,9	zupa kalafiorowa ziemniakami (marchew, pietruszka, seler, kalafior, ziemniaki)	300g	1,9	zupa kalafiorowa ziemniakami (marchew, pietruszka, seler, kalafior, ziemniaki)	300g	1,9	zupa kalafiorowa ziemniakami (marchew, pietruszka, seler, kalafior, ziemniaki)	300g	1,9		
o	marynane tofu naturalne w ziołach w paprykowym sosie warzywnym ze szpinakiem (marchew, pietruszka, cukinia)	200g	1,3	marynane tofu naturalne w ziołach w paprykowym sosie warzywnym ze szpinakiem (marchew, pietruszka, cukinia)	200g	1,3	marynane tofu naturalne w ziołach w paprykowym sosie warzywnym ze szpinakiem (marchew, pietruszka, cukinia)	200g	1,3	marynane tofu naturalne w ziołach w paprykowym sosie warzywnym ze szpinakiem (marchew, pietruszka, cukinia)	200g	1,3		
A	makaron penne	200g	3	makaron penne	200g	3	makaron penne	200g	3	makaron penne	200g	3		
B	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml			
K	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml			
O	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1		
L	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7		
A	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g			
E	ogórek zielony	30g		pastą z pieczonego buraka	30g		ogórek zielony	30g		pastą z pieczonego buraka	30g			
o	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g			
A	ser typu włoskiego capri w plasterach z czerwonym pesto (suszone pomidory)	90g (60g, 30g)	7	ser typu włoskiego capri w plasterach z czerwonym pesto (suszone pomidory)	90g (60g, 30g)	7	ser typu włoskiego capri w plasterach z czerwonym pesto (suszone pomidory)	90g (60g, 30g)	7	ser typu włoskiego capri w plasterach z czerwonym pesto (suszone pomidory)	90g	7		
o	szynka wiewrzowa parzona	60g		szynka wiewrzowa parzona	60g		szynka wiewrzowa parzona	60g		szynka wiewrzowa parzona	60g			
PN	kefir, ciastko jaglane z chia	150ml, 50g	1,3,7	kefir, ciastko jaglane z chia	150ml, 50g	1,3,7	kefir, ciastko jaglane z chia	150ml, 50g	1,3,7	kefir, ciastko jaglane z chia	150ml, 50g	1,3,7		
	energia (kcal)	1996		2007		1926		1967		1967		1911		1911
	białko (g)	73,5		74		84,3		106,2		106,2		76,9		76,9
	tluszcz ogółem (g)	47,9		48,1		62,5		63		63		59,6		59,6
	kwasy tłuszczowe nasycone (g)	11,4		11,4		17,4		12,5		12,5		15,6		15,6
	węglowodany ogółem (g)	330,7		333		279,5		252,5		252,5		274,9		274,9
	sacharoza (g)	39,1		39,1		30,7		23		23		37,5		37,5
	błonnik (g)	29,8		30,5		50,4		26,9		26,9		22,7		22,7
	sól	1801,1		1804,5		2543,6		2382,7		2382,7		1801,3		1801,3

NIEDZIELA 19.05.2024

JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA

	PODSTAWOWA	AMBIENTY	LATWOSTRAWNA	AMBIENTY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWIAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	AMBIENTY	BOGATOBIAŁKOWA	AMBIENTY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	AMBIENTY
	inka 200ml herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g ogórek kiszony 30g sałata zielona 10g jaja na twardo na jogurtowym sosie z rzeżuchą 150g (100, 50g) indyk gotowany 60g	1,7 1 7 7 7 7 1,3	inka 200ml herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 100g masło extra 10g pomidor 60g ogórek kiszony bez skórki 30g sałata zielona 10g jaja na miękko na jogurtowym sosie z rzeżuchą 150g (100, 50g) indyk gotowany 60g	1,7 1 7 7 7 7 1,3	inka 200ml herbata czarna 250ml pieczywo razowe 120g masło extra 10g pomidor 60g ogórek kiszony 30g sałata zielona 10g jaja na twardo na jogurtowym sosie z rzeżuchą 150g (100, 50g) indyk gotowany 60g	1,7 1 7 7 7 7 1,3	inka 200ml herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g ogórek kiszony bez skórki 30g sałata zielona 10g jaja na miękko na jogurtowym sosie z rzeżuchą 150g (100, 50g) indyk gotowany 60g	1,7 1 7 7 7 7 1,3	inka 200ml herbata czarna 250ml pieczywo graham 120g masło extra 10g pomidor 60g ogórek kiszony bez skórki 30g sałata zielona 10g jaja na miękko na jogurtowym sosie z rzeżuchą 150g (100, 50g) indyk gotowany 60g	1,7 1 7 7 7 7 1,3
28	ciasto drożdżowe 100g	1,3,7	ciasto drożdżowe 100g	1,3,7	ciasto drożdżowe 100g	1,3,7	ciasto drożdżowe 150g	1,3,7	ciasto drożdżowe 100g	1,3,7
g	rosół z makaronem 300g	9,1	rosół z makaronem 300g	9,1	rosół z makaronem ryżowym 300g	9,1	rosół z makaronem 300g	9,1	rosół z makaronem 300g	9,1
h	filet z indyka w panierce a'la schabowy 200g	1,3	filet z indyka w panierce a'la schabowy 200g	1,3	filet z indyka w panierce a'la schabowy 200g	1,3	filet z indyka w panierce a'la schabowy 200g	1,3	filet z indyka w panierce a'la schabowy 200g	1,3
l	ziemniaki z koperkiem 200g		ziemniaki z koperkiem 200g		ziemniaki z koperkiem 200g		ziemniaki z koperkiem 200g		ziemniaki z koperkiem 200g	
A	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	
B	herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml	
K	herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
O	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1
L	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7
A	ogórek kiszony 30g		ogórek kiszony bez skórki 30g		ogórek kiszony 30g		ogórek kiszony bez skórki 30g		ogórek kiszony bez skórki 30g	
O	sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
J	twarożek z pietruszką 80g	7	twarożek z pietruszką 80g	7	twarożek z pietruszką 80g	7	twarożek z pietruszką 80g	7	twarożek z pietruszką 80g	7
A	kiełbaski białe koktajlowe z wody 100g		kiełbaski białe koktajlowe z wody 60g		kiełbaski białe koktajlowe z wody 60g		kiełbaski białe koktajlowe z wody 80g		kiełbaski białe koktajlowe z wody 60g	
PN	jogurt pitny naturalny, ciastko orkiszowe z zurawiną 150ml, 50g	1,3,7	jogurt pitny naturalny, ciastko orkiszowe z zurawiną 150ml, 50g	1,3,7	jogurt pitny naturalny, ciastko orkiszowe z zurawiną 150ml, 50g	1,3,7	jogurt pitny naturalny, ciastko orkiszowe z zurawiną 150ml, 50g	1,3,7	jogurt pitny naturalny, ciastko orkiszowe z zurawiną 150ml, 50g	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	
	błonnik (g) 21,9		22,8		31,8		20,7		27	
	sód 2956		3511,6		3605,1		2878,5		3062,9	

PNIEDZIAŁEK 20.05.2024

JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA

	PODSTAWOWA	AMBIENTY	LATWOSTRAWNA	AMBIENTY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWIAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	AMBIENTY	BOGATOBIAŁKOWA	AMBIENTY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	AMBIENTY
	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g papryka zielona 30g sałata zielona 10g kremowa ricotta z czarnuszką 80g szynka kanapkowa wieprzowa 60g	1 7 7 7 7 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 100g masło extra 10g pomidor 60g burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną 30g sałata zielona 10g kremowa ricotta z czarnuszką zmieloną 80g szynka kanapkowa wieprzowa 60g	1 7 7 7 7 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo razowe 120g masło extra 10g pomidor 60g papryka zielona 30g sałata zielona 10g kremowa ricotta z czarnuszką 80g szynka kanapkowa wieprzowa 60g	1 7 7 7 7 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną 30g sałata zielona 10g kremowa ricotta z czarnuszką 80g szynka kanapkowa wieprzowa 80g	1 7 7 7 7 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo graham 120g masło extra 10g pomidor 60g burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną 30g sałata zielona 10g kremowa ricotta z czarnuszką zmieloną 80g szynka kanapkowa wieprzowa 60g	1 7 7 7 7 7 7
28	zupa ziemniaczana z pomidorami 300g	9,1	zupa ziemniaczana z pomidorami 300g	9,1	zupa ziemniaczana z pomidorami 300g	9,1	zupa ziemniaczana z pomidorami 300g	9,1	zupa ziemniaczana z pomidorami 300g	9,1
g	kurczak zapiekany w sosie marinara 200g (150g, 50g)	1	kurczak zapiekany w sosie marinara 200g (150g, 50g)	1	kurczak zapiekany w sosie marinara 200g (150g, 50g)	1	kurczak zapiekany w sosie marinara 200g (150g, 50g)	1	kurczak zapiekany w sosie marinara 200g (150g, 50g)	1
h	makaron świderki 150g		makaron świderki 150g		makaron razowy świderki 150g		makaron świderki 150g		makaron świderki 150g	
l	duszona kukinia 120g		duszona kukinia 120g		duszona kukinia 120g		duszona kukinia 120g		duszona kukinia 120g	
A	herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml	
K	herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
O	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1
L	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7
A	ogórek zielony 30g		pasta z młodej marchewki z natką pietruszki 30g		ogórek zielony 30g		pasta z młodej marchewki z natką pietruszki 30g		ogórek zielony 30g	
O	sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
J	ser żółty 60g	7	ser żółty odtuszczone 80g	7	ser żółty 60g	7	ser żółty 80g	7	ser żółty odtuszczone 80g	7
A	nalesnik z farszem warzywnym z kurczakiem (marchew, kukinia, pietruszka, seler) 250g (80g, 90g, 20, 20g, 10g, 10g)	1,3,7,9	nalesnik z farszem warzywnym z kurczakiem (marchew, kukinia, pietruszka, seler) 250g (80g, 90g, 20, 20g, 10g, 10g)	1,3,7,9	nalesnik z farszem warzywnym z kurczakiem (marchew, kukinia, pietruszka, seler) 250g (80g, 90g, 20, 20g, 10g, 10g)	1,3,7,9	nalesnik z farszem warzywnym z kurczakiem (marchew, kukinia, pietruszka, seler) 250g (80g, 90g, 20, 20g, 10g, 10g)	1,3,7,9	nalesnik z farszem warzywnym z kurczakiem (marchew, kukinia, pietruszka, seler) 250g (80g, 90g, 20, 20g, 10g, 10g)	1,3,7,9
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	kefir, pieczywo chrupkie 150ml, 50g	1,3,7
	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	
	sód 2258		2184,4		2526,8		1954,3		2477,6	

WTOREK 21.05.2024

JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA

PODSTAWOWA	ALTERNITYW	LATWOSTRAWNA	ALTERNITYW	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALTERNITYW	BOGATOBIAŁKOWA	ALTERNITYW	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALTERNITYW
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g papryka czerwona 60g oliwki czarne połówki 30g sałata zielona 10g serek grani z ziołami greckimi 60g smalczyk z fasoli 100g	1 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 100g masło extra 10g pomidor 60g oliwki czarne połówki 30g sałata zielona 10g serek grani z ziołami greckimi 60g smalczyk z fasoli 100g	1 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 100g masło extra 10g pomidor 60g oliwki czarne połówki 30g sałata zielona 10g serek grani z ziołami greckimi 60g smalczyk z fasoli 100g	1 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo razowe 100g masło extra 10g papryka czerwona 60g oliwki czarne połówki 30g sałata zielona 10g serek grani z ziołami greckimi 80g smalczyk z fasoli 100g	1 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g oliwki czarne połówki 30g sałata zielona 10g serek grani z ziołami greckimi 60g smalczyk z fasoli 100g	1 7 7
zupa cukiniowa z ziemniakami 300g gulasz wołowy z ziemniakami i marchwią (150g,100g,100g) surówka z kapusty pekińskiej 120g herbata owocowa 250ml	9,1 1	zupa cukiniowa z ziemniakami 300g gulasz wołowy z ziemniakami i marchwią (150g,100g,100g) burak tarty 120g herbata owocowa 250ml	9,1 1	jablko, ciastko zbozowe 150g, 50g zupa cukiniowa z ziemniakami 300g gulasz wołowy z ziemniakami i marchwią (150g,100g,100g) surówka z kapusty pekińskiej 120g herbata owocowa 250ml	1,3,7 9,1 1	jablko, ciastko zbozowe 150g, 50g zupa cukiniowa z ziemniakami 300g gulasz wołowy z ziemniakami i marchwią (150g,100g,100g) burak tarty 120g herbata owocowa 250ml	1,3,7 9,1 1	zupa cukiniowa z ziemniakami 300g gulasz wołowy z ziemniakami i marchwią (150g,100g,100g) burak tarty 120g herbata owocowa 250ml	9,1 1
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g ogórek zielony 30g roszponka 10g mozzarella kulki z pastą pietruszkowa 100g (80g, 20g) 60g	1 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 100g masło extra 10g pomidor 60g pasta z pieczonej dynii i marchewki 30g roszponka 10g mozzarella kulki z pastą pietruszkowa 100g (80g, 20g) 60g	1 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 100g masło extra 10g pomidor 60g ogórek zielony 30g roszponka 10g mozzarella kulki z pastą pietruszkowa 100g (80g, 20g) 60g	1 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo razowe 100g masło extra 10g pomidor 60g ogórek zielony 30g roszponka 10g mozzarella kulki z pastą pietruszkowa 100g (80g, 20g) 60g	1 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g pasta z pieczonej dynii i marchewki 30g roszponka 10g mozzarella kulki z pastą pietruszkowa 100g (80g, 20g) 60g	1 7 7
PN jogurt naturalny, wafle ryżowe z siemieniem lnianym 150ml,50g	7	jogurt naturalny, wafle ryżowe z siemieniem lnianym 150ml,50g	7	jogurt naturalny, wafle ryżowe z siemieniem lnianym 150ml,50g	7	jogurt naturalny, wafle ryżowe z siemieniem lnianym 150ml,50g	7	jogurt naturalny, wafle ryżowe z siemieniem lnianym 150ml,50g	7
energia (kcal)	1982	1987	1965	2012	1965	2012	1965	1965	1965
białko (g)	94	94,2	94	107,1	89,1	107,1	89,1	89,1	89,1
tluszcz ogółem (g)	68,1	68,7	68,7	77,4	68,7	77,4	68,7	68,7	68,7
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	20,2	21,1	18,8	19,9	18,8	19,9	18,8	18,8	18,8
węglowodany ogółem (g)	252,9	256,9	240,5	248,4	255,7	248,4	255,7	255,7	255,7
sacharoza (g)	8,3	10,4	11,9	8,8	9,7	8,8	9,7	9,7	9,7
błonnik (g)	22,8	24,4	32,9	21,7	29,2	21,7	29,2	29,2	29,2
sód	1894,5	2842,2	2320	1639,2	2269,2	1639,2	2269,2	2269,2	2269,2

ŚRODA 22.05.2024

JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA

PODSTAWOWA	ALTERNITYW	LATWOSTRAWNA	ALTERNITYW	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALTERNITYW	BOGATOBIAŁKOWA	ALTERNITYW	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALTERNITYW
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g ogórek kiszony 30g sałata zielona 10g dżem niskosłodzony bezpestkowy 60g niskosłodzony bezpestkowy 60g twaróg półtłusty w plasterkach 60g szynka drobiowa gotowana 60g	1 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 100g masło extra 10g pomidor 60g ogórek kiszony bez skórki 30g sałata zielona 10g dżem niskosłodzony bezpestkowy 60g niskosłodzony bezpestkowy 60g twaróg półtłusty w plasterkach 60g szynka drobiowa gotowana 60g	1 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 100g masło extra 10g pomidor 60g ogórek kiszony 30g sałata zielona 10g dżem niskosłodzony bezpestkowy 60g niskosłodzony bezpestkowy 60g twaróg półtłusty w plasterkach 60g szynka drobiowa gotowana 60g	1 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo razowe 100g masło extra 10g pomidor 60g ogórek kiszony 30g sałata zielona 10g dżem niskosłodzony bezpestkowy 60g niskosłodzony bezpestkowy 60g twaróg półtłusty w plasterkach 60g szynka drobiowa gotowana 60g	1 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g ogórek kiszony bez skórki 30g sałata zielona 10g dżem niskosłodzony bezpestkowy 60g niskosłodzony bezpestkowy 60g twaróg półtłusty w plasterkach 60g szynka drobiowa gotowana 60g	1 7 7
z sok pomidorowy 200ml		sok pomidorowy 200ml		sok pomidorowy 200ml		sok pomidorowy 200ml		sok pomidorowy 200ml	
jarzynowa z ziemniakami 300g placki z cukinii z pierśnią kurczaka 300g sos botwinkowy na jogurcie 100g herbata owocowa 250ml	9,1 1,3 7	jarzynowa z ziemniakami 300g placki z cukinii z pierśnią kurczaka 300g sos botwinkowy na jogurcie 100g herbata owocowa 250ml	9,1 1,3 7	jarzynowa z ziemniakami 300g placki z cukinii z pierśnią kurczaka 300g sos botwinkowy na jogurcie 100g herbata owocowa 250ml	9,1 1,3 7	pieczarkowa z ziemniakami 300g placki z cukinii z pierśnią kurczaka 300g sos botwinkowy na jogurcie 100g herbata owocowa 250ml	9,1 1,3 7	jarzynowa z ziemniakami 300g placki z cukinii z pierśnią kurczaka 300g sos botwinkowy na jogurcie 100g herbata owocowa 250ml	9,1 1,3 7
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g ogórek zielony 30g sałata zielona 10g pasta twarogowa ze słodką papryką 90g kielbasa wiejska z wody 100g	1 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 100g masło extra 10g pomidor 60g ogórek kiszony bez skórki 30g sałata zielona 10g pasta twarogowa ze słodką papryką 90g kielbasa wiejska z wody 100g	1 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 100g masło extra 10g pomidor 60g ogórek zielony 30g sałata zielona 10g pasta twarogowa ze słodką papryką 90g kielbasa wiejska z wody 100g	1 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g ogórek kiszony bez skórki 30g sałata zielona 10g pasta twarogowa ze słodką papryką 120g kielbasa wiejska z wody 100g	1 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo graham 120g masło extra 10g pomidor 60g ogórek kiszony bez skórki 30g sałata zielona 10g pasta twarogowa ze słodką papryką 90g kielbasa wiejska z wody 100g	1 7 7
PN maślanka, ciastko owsiane 200ml, 50g	1,3,7	maślanka, ciastko owsiane 200ml, 50g	1,3,7	maślanka, ciastko owsiane 200ml, 50g	1,3,7	maślanka, ciastko owsiane 200ml, 50g	1,3,7	maślanka, ciastko owsiane 200ml, 50g	1,3,7
energia (kcal)	1991	1986	1973	2046	1967	2046	1967	1967	1967
białko (g)	97	97,2	98,8	104,8	95,4	104,8	95,4	95,4	95,4
tluszcz ogółem (g)	62,9	61,5	64,6	65,4	60,2	65,4	60,2	60,2	60,2
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	20,2	20,1	19,2	20	18,2	20	18,2	18,2	18,2
węglowodany ogółem (g)	253,4	257,5	242,1	258,7	266,3	258,7	266,3	266,3	266,3
sacharoza (g)	9,9	12,1	12,7	9,5	10,4	9,5	10,4	10,4	10,4
błonnik (g)	26,9	28,5	38,7	27,5	36	27,5	36	36	36
sód	1477,8	2425,5	2322,6	1613,4	2271,7	1613,4	2271,7	2271,7	2271,7

CZWARTEK 23.05.2024

JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA

PODSTAWOWA	ALTERNITYW	LATWOSTRAWNA	ALTERNITYW	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALTERNITYW	BOGATOBIAŁKOWA	ALTERNITYW	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALTERNITYW
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g	1 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 100g masło extra 10g	1 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 100g masło extra 10g	1 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g	1 7	herbata czarna 250ml pieczywo graham 120g masło extra 10g	1 7

	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	
	czarne oliwki połówki	30g		czarne oliwki połówki	30g		czarne oliwki połówki	30g		czarne oliwki połówki	30g		czarne oliwki połówki	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	jaja na twardo ze słodkim paprykowym sosem jogurtowym	150g (100g,50g)	3,7	jaja na miękko ze słodkim paprykowym sosem jogurtowym	150g (100g,50g)	3,7	jaja na twardo ze słodkim paprykowym sosem jogurtowym	150g (100g,50g)	3,7	jaja na miękko ze słodkim paprykowym sosem jogurtowym	150g (100g,50g)	3,7	jaja na miękko ze słodkim paprykowym sosem jogurtowym	150g (100g,50g)	3,7
	szynka z kurczaka parzona	60g		szynka z kurczaka parzona	60g		szynka z kurczaka parzona	60g		szynka z kurczaka parzona	60g		szynka z kurczaka parzona	60g	
zł	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 ziemiakami	300g	9,1	koperkowa z ziemiakami	300g	9,1	koperkowa z ziemiakami	300g	9,1	koperkowa z ziemiakami	300g	9,1	koperkowa z ziemiakami	300g	9,1
	kremowe curry z młodymi warzywami i tofu naturalnym (ziemniaki, marchew, kalafior, fasolka szparagowa, botwinka)	300g	1,6,7	kremowe curry z młodymi warzywami i tofu naturalnym (ziemniaki, marchew, kalafior, fasolka szparagowa, botwinka)	300g	1,3,7	kremowe curry z młodymi warzywami i tofu naturalnym (ziemniaki, marchew, kalafior, fasolka szparagowa, botwinka)	300g	1,3,7	kremowe curry z młodymi warzywami i tofu naturalnym (ziemniaki, marchew, kalafior, fasolka szparagowa, botwinka)	350g	1,3,7	kremowe curry z młodymi warzywami i tofu naturalnym (ziemniaki, marchew, kalafior, fasolka szparagowa, botwinka)	300g	1,3,7
	brązowy ryż jaśminowy	150g		ryż jaśminowy	150g		brązowy ryż jaśminowy	150g		ryż jaśminowy	150g		ryż jaśminowy	150g	
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
K O L I C J A	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		plasty gotowanej marchewki	30g		papryka żółta	30g		plasty gotowanej marchewki	30g		plasty gotowanej marchewki	30g	
	rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g	
	ser typu włoskiego plasty z czarną tapenadą (pasta z czarnych oliwek)	80g (60g, 20g)	7	ser typu włoskiego plasty z czarną tapenadą (pasta z czarnych oliwek)	80g (60g, 20g)	7	ser typu włoskiego plasty z czarną tapenadą (pasta z czarnych oliwek)	80g (60g, 20g)	7	ser typu włoskiego plasty z czarną tapenadą (pasta z czarnych oliwek)	120g (80g, 20g)	7	ser typu włoskiego plasty z czarną tapenadą (pasta z czarnych oliwek)	80g (60g, 20g)	7
	szynka wieprzowa z kotta	60g		szynka wieprzowa z kotta	60g		szynka wieprzowa z kotta	60g		szynka wieprzowa z kotta	80g		szynka wieprzowa z kotta	60g	
PN	maślanka, ciasto zbożowe	200ml, 50g	1,3,7	maślanka, ciasto zbożowe	200ml, 50g	1,3,7	maślanka, ciasto zbożowe	200ml, 50g	1,3,7	maślanka, ciasto zbożowe	200ml, 50g	1,3,7	maślanka, ciasto zbożowe	200ml, 50g	1,3,7
	energia (kcal)	1976		1978		1977	2040	1962							
	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							

NIEDZIELA 26.05.2024
JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA

PODSTAWOWA	ALBEMIN	LATWOSTRAWNA	ALBEMIN	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSMIALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALBEMIN	BOGATOBIAŁKOWA	ALBEMIN	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALBEMIN			
linka	200ml	1,7	linka	200ml	1,7	linka	200ml	1,7	linka	200ml	1,7	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1	
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	
ogórek zielony	30g		plasty buraka gotowanego z pietruszką	30g		ogórek zielony	30g		plasty buraka gotowanego z pietruszką	30g		
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		
frankfurterka z wody	120g		frankfurterka z wody	120g		frankfurterka z wody	120g	3,7	frankfurterka z wody	120g		
twaróg półtłusty plasty	80g	7	twaróg półtłusty plasty	80g	7	twaróg półtłusty plasty	80g	7	twaróg półtłusty plasty	80g	7	
zł	ciasto drożdżowe	100g	1,7	ciasto drożdżowe	100g	1,7	ciasto drożdżowe	150g	1,7	ciasto drożdżowe	100g	1,7
	rosół z makaronem	300g	9,1	rosół z makaronem	300g	9,1	rosół z makaronem	300g	9,1	rosół z makaronem	300g	9,1
O B I A D	rolada z piersi z indyka ze szpinakiem w sosie kremowym	200g (150g, 50g)	1,7	rolada z piersi z indyka ze szpinakiem w sosie kremowym	200g (150g, 50g)	1,7	rolada z piersi z indyka ze szpinakiem w sosie kremowym	250g (200g, 50g)	1,7	rolada z piersi z indyka ze szpinakiem w sosie kremowym	200g (150g, 50g)	1,7
	puree ziemniaki i seler z rozmarynem	200g (70:30)	9	puree ziemniaki i seler z rozmarynem	200g (70:30)	9	puree ziemniaki i seler z rozmarynem	200g (70:30)	9	puree ziemniaki i seler z rozmarynem	200g (70:30)	9
	tarta marchewka z jabłkiem	120g		tarta marchewka z jabłkiem	120g		tarta marchewka z jabłkiem	120g		tarta marchewka z jabłkiem	120g	
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
K O L I C J A	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	papryka żółta	30g		pasta z cukinii z tymiankiem	30g		papryka żółta	30g		pasta z cukinii z tymiankiem	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	serek grani z rozmarynem	60g	7	serek grani z rozmarynem	60g	7	serek grani z rozmarynem	60g	7	serek grani z rozmarynem	60g	7
	wegańskie plasty kanapkowe	60g	6	wegańskie plasty kanapkowe	60g	6	wegańskie plasty kanapkowe	60g	6	wegańskie plasty kanapkowe	60g	6
PN	jogurt naturalny, ciasto orkiszowe z rodzynekami	150ml, 50g	1,3,7	jogurt naturalny, ciasto orkiszowe z rodzynekami	150ml, 50g	1,3,7	jogurt naturalny, ciasto orkiszowe z rodzynekami	150ml, 50g	1,3,7	jogurt naturalny, ciasto orkiszowe z rodzynekami	150ml, 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				

PONIEDZIAŁEK 27.05.2024
JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA

PODSTAWOWA	ALBEMIN	LATWOSTRAWNA	ALBEMIN	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSMIALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALBEMIN	BOGATOBIAŁKOWA	ALBEMIN	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALBEMIN		
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1

	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7
	pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
	ogórek zielony 30g		oliwki czarne połówki 30g		ogórek zielony 30g		oliwki czarne połówki 30g		ogórek zielony 30g		oliwki czarne połówki 30g	
	sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
	ser żółty 60g	7	ser żółty odtuszczony 60g	7	ser żółty 60g	7	ser żółty 60g	7	ser żółty 60g	7	ser żółty odtuszczony 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		szynka wieprzowa z kotta 60g	
z5					mandarynka 100g		mandarynka 100g		mandarynka 100g		mandarynka 100g	
O	krem pomidorowy z bazylią 300g	1,9	krem pomidorowy z bazylią 300g	1,9	krem pomidorowy z bazylią 300g	1,9	krem pomidorowy z bazylią 300g	1,9	krem pomidorowy z bazylią 300g	1,9	krem pomidorowy z bazylią 300g	1,9
B	pieczeń ze schabu w sosie rozmarynowym 200g		pieczeń ze schabu w sosie rozmarynowym 200g		pieczeń ze schabu w sosie rozmarynowym 200g		pieczeń ze schabu w sosie rozmarynowym 200g		pieczeń ze schabu w sosie rozmarynowym 200g		pieczeń ze schabu w sosie rozmarynowym 200g	
I	ziemniaki puree 200g		ziemniaki puree 200g		ziemniaki puree 200g		ziemniaki puree 200g		ziemniaki puree 200g		ziemniaki puree 200g	
A	surówka z czerwonej kapusty 120g		surówka z czerwonej kapusty 120g		surówka z czerwonej kapusty 120g		surówka z czerwonej kapusty 120g		surówka z czerwonej kapusty 120g		surówka z czerwonej kapusty 120g	
D	herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml	
K	herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
O	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
L	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7
A	tomat 60g		tomat 60g		tomat 60g		tomat 60g		tomat 60g		tomat 60g	
E	papryka żółta 30g		pastę z cukinii z tymiankiem 30g		papryka żółta 30g		pastę z cukinii z tymiankiem 30g		papryka żółta 30g		pastę z cukinii z tymiankiem 30g	
C	sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
J	sałatka z ryżem, ananase, selerem, szynką drobiową, serem żółtym 250g	7,9	sałatka z ryżem, ananase, selerem, szynką drobiową, serem żółtym 250g	7,9	sałatka z ryżem, ananase, selerem, szynką drobiową, serem żółtym 250g	7,9	sałatka z ryżem, ananase, selerem, szynką drobiową, serem żółtym 250g	7,9	sałatka z ryżem, ananase, selerem, szynką drobiową, serem żółtym 250g	7,9	sałatka z ryżem, ananase, selerem, szynką drobiową, serem żółtym 250g	7,9
A	odtuszczonym i ogórkiem kiszonym 60g	7	odtuszczonym i ogórkiem kiszonym 60g	7	odtuszczonym i ogórkiem kiszonym 60g	7	odtuszczonym i ogórkiem kiszonym 60g	7	odtuszczonym i ogórkiem kiszonym 60g	7	odtuszczonym i ogórkiem kiszonym 60g	7
PN	kefir, ciastko jaglane 200ml, 50g	1,3,7	kefir, ciastko jaglane 200ml, 50g	1,3,7	kefir, ciastko jaglane 200ml, 50g	1,3,7	kefir, ciastko jaglane 200ml, 50g	1,3,7	kefir, ciastko jaglane 200ml, 50g	1,3,7	kefir, ciastko jaglane 200ml, 50g	1,3,7
	energia (kcal) 1980		energia (kcal) 1960		energia (kcal) 1962		energia (kcal) 2076		energia (kcal) 1993		energia (kcal) 1993	
	białko (g) 99,9		białko (g) 99,1		białko (g) 90,7		białko (g) 109,5		białko (g) 99,9		białko (g) 99,9	
	tluszcz ogółem (g) 68,4		tluszcz ogółem (g) 59		tluszcz ogółem (g) 67,8		tluszcz ogółem (g) 66,6		tluszcz ogółem (g) 66,1		tluszcz ogółem (g) 66,1	
	kwasy tłuszczowe nasycone (g) 22,3		kwasy tłuszczowe nasycone (g) 22,2		kwasy tłuszczowe nasycone (g) 20,3		kwasy tłuszczowe nasycone (g) 20,7		kwasy tłuszczowe nasycone (g) 19,9		kwasy tłuszczowe nasycone (g) 19,9	
	węglowodany ogółem (g) 254,5		węglowodany ogółem (g) 258,6		węglowodany ogółem (g) 240,6		węglowodany ogółem (g) 257,7		węglowodany ogółem (g) 255,9		węglowodany ogółem (g) 255,9	
	sacharoza (g) 4,5		sacharoza (g) 6,6		sacharoza (g) 23,9		sacharoza (g) 22,5		sacharoza (g) 5,3		sacharoza (g) 5,3	
	btionnik (g) 24,1		btionnik (g) 25,7		btionnik (g) 36,3		btionnik (g) 25,1		btionnik (g) 35,5		btionnik (g) 35,5	
	sód 1889,8		sód 2837,5		sód 2728,4		sód 2147,2		sód 2684,6		sód 2684,6	

WTOREK 28.05.2024

JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA

PODSTAWOWA	ALTERNITYWA	LATWOSTRAWNA	ALTERNITYWA	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYJMIALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALTERNITYWA	BOGATOBIAŁKOWA	ALTERNITYWA	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALTERNITYWA	
herbata czarna 250ml	1	herbata czarna 250ml	1	herbata czarna 250ml	1	herbata czarna 250ml	1	herbata czarna 250ml	1	
pieczywo pszenno-żytnie 100g	7	pieczywo pszenne 100g	7	pieczywo razowe 120g	7	pieczywo pszenno-żytnie 100g	7	pieczywo graham 120g	7	
masło extra 10g		masło extra 10g		masło extra 10g		masło extra 10g		masło extra 10g		
tomat 60g		tomat 60g		tomat 60g		tomat 60g		tomat 60g		
ogórek zielony 30g		plasty gotowanej marchewki z pietruszką zieloną 30g		ogórek zielony 30g		plasty gotowanej marchewki z pietruszką zieloną 30g		plasty gotowanej marchewki z pietruszką zieloną 30g		
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		
hummus buraczkowy 60g		hummus buraczkowy 60g		hummus buraczkowy 60g		hummus buraczkowy 60g		hummus buraczkowy 60g		
ser caprese 80g	7	ser caprese 80g	7	ser caprese 80g	7	ser caprese 80g	7	ser caprese 80g	7	
z5				jabłko, ciastko zbożowe 150g, 50g	1,3,7	jabłko, ciastko zbożowe 150g, 50g	1,3,7			
krem z białych szparagów (białe szparagi, ziemniaki, seler) 300g	9,1	krem z białych szparagów (białe szparagi, ziemniaki, seler) 300g	9,1	krem z białych szparagów (białe szparagi, ziemniaki, seler) 300g	9,1	krem z białych szparagów (białe szparagi, ziemniaki, seler) 300g	9,1	krem z białych szparagów (białe szparagi, ziemniaki, seler) 300g	9,1	
kurczak a'la gyros w sosie pomidorowym z warzywami (cukinia, marchew, pietruszka) 150g,50g,50g,30g		kurczak a'la gyros w sosie pomidorowym z warzywami (cukinia, marchew, pietruszka) 150g,50g,50g,30g		kurczak a'la gyros w sosie pomidorowym z warzywami (cukinia, marchew, pietruszka) 150g,50g,50g,30g		kurczak a'la gyros w sosie pomidorowym z warzywami (cukinia, marchew, pietruszka) 150g,50g,50g,30g		kurczak a'la gyros w sosie pomidorowym z warzywami (cukinia, marchew, pietruszka) 150g,50g,50g,30g		
makaron muszelki 150g	1	makaron muszelki 150g	1	makaron muszelki 150g	1	makaron muszelki 150g	1	makaron muszelki 150g	1	
herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1	
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	
tomat 60g		tomat 60g		tomat 60g		tomat 60g		tomat 60g		
papryka konserwowa 30g		pastę z cukinii 30g		papryka konserwowa 30g		pastę z cukinii 30g		pastę z cukinii 30g		
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		
kiełbasa krakowska 80g		kiełbasa krakowska 80g		kiełbasa krakowska 80g		kiełbasa krakowska 100g		kiełbasa krakowska 80g		
nalesznik z kremem twarogowym w sosie truskawkowym 150g	1,3,7	nalesznik z kremem twarogowym w sosie truskawkowym 150g	1,3,7	nalesznik z kremem twarogowym w sosie truskawkowym 150g	1,3,7	nalesznik z kremem twarogowym w sosie truskawkowym 150g	1,3,7	nalesznik z kremem twarogowym w sosie truskawkowym 150g	1,3,7	
PN	ogur naturalny, ciastko kokosowe 100g, 50g	1,3,7	ogur naturalny, ciastko kokosowe 100g, 50g	1,3,7	ogur naturalny, ciastko kokosowe 100g, 50g	1,3,7	ogur naturalny, ciastko kokosowe 100g, 50g	1,3,7	ogur naturalny, ciastko kokosowe 100g, 50g	1,3,7
energia (kcal) 1941		energia (kcal) 1920		energia (kcal) 1901		energia (kcal) 1963		energia (kcal) 1910		
białko (g) 81,9		białko (g) 81,7		białko (g) 100,5		białko (g) 120,7		białko (g) 83,8		
tluszcz ogółem (g) 59,9		tluszcz ogółem (g) 59,4		tluszcz ogółem (g) 72,3		tluszcz ogółem (g) 69,3		tluszcz ogółem (g) 54,9		
kwasy tłuszczowe nasycone (g) 11,6		kwasy tłuszczowe nasycone (g) 11,2		kwasy tłuszczowe nasycone (g) 14,8		kwasy tłuszczowe nasycone (g) 20,2		kwasy tłuszczowe nasycone (g) 12,4		
węglowodany ogółem (g) 256,9		węglowodany ogółem (g) 262,4		węglowodany ogółem (g) 232,1		węglowodany ogółem (g) 229,2		węglowodany ogółem (g) 282,8		
sacharoza (g) 41,8		sacharoza (g) 38,1		sacharoza (g) 22,5		sacharoza (g) 17,9		sacharoza (g) 39,5		
btionnik (g) 29,4		btionnik (g) 23,6		btionnik (g) 39,1		btionnik (g) 28,7		btionnik (g) 24,9		
sód 2169		sód 2238,6		sód 1967,1		sód 3479,5		sód 2279,8		

ŚRODA 29.05.2024

JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA

PODSTAWOWA	ALTERNITYWA	LATWOSTRAWNA	ALTERNITYWA	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYJMIALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALTERNITYWA	BOGATOBIAŁKOWA	ALTERNITYWA	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALTERNITYWA
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		ogórek zielony	30g		ogórek zielony	30g		ogórek zielony	30g		ogórek zielony	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	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
zł							jabłko	150g		jabłko	200g				
O B A D	zupa kalafiorowa z ryżem (marchew, pietruszka, seler, kalafior, ryż biały)	300g	9,1	zupa kalafiorowa z ryżem (marchew, pietruszka, seler, kalafior, ryż biały)	300g	9,1	zupa kalafiorowa z ryżem (marchew, pietruszka, seler, kalafior, ryż biały)	300g	9,1	zupa kalafiorowa z ryżem (marchew, pietruszka, seler, kalafior, ryż biały)	300g	9,1	zupa kalafiorowa z ryżem (marchew, pietruszka, seler, kalafior, ryż biały)	300g	9,1
	poledwiczka wieprzowa w sosie z karmelizowanymi jabłkami	200g	1	poledwiczka wieprzowa w sosie z karmelizowanymi jabłkami	200g	1	poledwiczka wieprzowa w sosie z karmelizowanymi jabłkami	200g	1	poledwiczka wieprzowa w sosie z karmelizowanymi jabłkami	200g	1	poledwiczka wieprzowa w sosie z karmelizowanymi jabłkami	200g	1
	kopytka	150g	1,3	kopytka	150g	1,3	kopytka	150g	1,3	kopytka	150g	1,3	kopytka	150g	1,3
	ogórek kiszony	120g		ogórek kiszony bez skórki	120g		ogórek kiszony	120g		ogórek kiszony bez skórki	120g		ogórek kiszony	120g	7
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	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
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	papryka konserwowa czerwona	30g		pastę z pieczonego buraka	30g		papryka konserwowa czerwona	30g		pastę z pieczonego buraka	30g		pastę z pieczonego buraka	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	pastę twarogową z jogurtem naturalnym i pietruszką	80g	7	pastę twarogową z jogurtem naturalnym i pietruszką	80g	7	pastę twarogową z jogurtem naturalnym i pietruszką	80g	7	pastę twarogową z jogurtem naturalnym i pietruszką	80g	7	pastę twarogową z jogurtem naturalnym i pietruszką	80g	7
szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		
PN	serek homogenizowany, wafle ryżowe	100g, 50g	1,3,7	serek homogenizowany, wafle ryżowe	100g, 50g	1,3,7	serek homogenizowany, wafle ryżowe	100g, 50g	1,3,7	serek homogenizowany, wafle ryżowe	100g, 50g	1,3,7	serek homogenizowany, wafle ryżowe	100g, 50g	1,3,7
	energia (kcal)	1975		1965		1930		2028		1970		1970		1970	
	białko (g)	89,2		89,3		85,9		102,7		82,3		82,3		82,3	
	tluszcz ogółem (g)	69,7		70,3		76,1		82,6		74,3		74,3		74,3	
	kwasy tłuszczowe nasycone (g)	21,2		21,1		21,3		22		20,2		20,2		20,2	
	węglowodany ogółem (g)	253,3		255,6		245,3		232,2		260,1		260,1		260,1	
	sacharoza (g)	6,5		8,1		11,6		8,4		9,1		9,1		9,1	
	błonnik (g)	24		24,7		32,9		21,8		30,5		30,5		30,5	
	sód	1186,3		2112,7		2068,6		405,3		2020,2		2020,2		2020,2	

CZWARTEK 30.05.2024
JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA

	PODSTAWOWA	ALBEMBY	LATWOSTRAWNA	ALBEMBY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSMIALNYCH WĘGŁODANÓW	ALBEMBY	BOGATOBIAŁKOWA	ALBEMBY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALBEMBY		
	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml		
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	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	
	rzodkiewka	30g		burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną	30g		burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną	30g		burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną	30g	
	kiełki słonecznika	10g		kiełki słonecznika	10g		kiełki słonecznika	10g		kiełki słonecznika	10g	
	kremowa pasta z topatki z pietruszką (odtłuszczony majonez, topatka pieczona, 100g (30g,60g,10g) pietruszka)	7	7	kremowa pasta z topatki z pietruszką (odtłuszczony majonez, topatka pieczona, 100g (30g,60g,10g) pietruszka)	7	7	kremowa pasta z topatki z pietruszką (odtłuszczony majonez, topatka pieczona, 100g (30g,60g,10g) pietruszka)	7	7	kremowa pasta z topatki z pietruszką (odtłuszczony majonez, topatka pieczona, 100g (30g,60g,10g) pietruszka)	7	7
	twaróg plastry półtłusty	60g	7	twaróg plastry półtłusty	60g	7	twaróg plastry półtłusty	60g	7	twaróg plastry półtłusty	60g	7
zł							mandarynka, ciastko owsiane	100g, 50g	1,3,7	mandarynka, ciastko owsiane	100g, 50g	1,3,7
O B I A D	zupa szpinakowa	300g	9,1	zupa szpinakowa	300g	9,1	zupa szpinakowa	300g	9,1	zupa szpinakowa	300g	9,1
	eskalopki drobiowe w sosie kukiniowym	200g (150g,50g)	1	eskalopki drobiowe w sosie kukiniowym	200g (150g,50g)	1	eskalopki drobiowe w sosie kukiniowym	200g (150g,50g)	1	eskalopki drobiowe w sosie kukiniowym	200g (150g,50g)	1
	młode ziemniaki z wody	200g		młode ziemniaki z wody	200g		młode ziemniaki z wody	200g		młode ziemniaki z wody	200g	
	biała kapusta z olejem rzepakowym	120g		marchewka baby gotowana	120g		biała kapusta z olejem rzepakowym	120g		marchewka baby gotowana	120g	
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
K O L I 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 pszenno-żytnie	100g	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	30g		pastę z cukinii	30g		ogórek	30g		pastę z cukinii	30g	
	sałata frezyska czerwona	10g		sałata frezyska czerwona	10g		sałata frezyska czerwona	10g		sałata frezyska 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	80g	7
parówka drobiowa z wody	80g		parówka drobiowa z wody	80g		parówka drobiowa z wody	80g		parówka drobiowa z wody	80g		
PN	jogurt naturalny, ciastko orkiszowe z borówkami	150g, 50g	1,3,7	jogurt naturalny, ciastko orkiszowe z borówkami	150g, 50g	1,3,7	jogurt naturalny, ciastko orkiszowe z borówkami	150g, 50g	1,3,7	jogurt naturalny, ciastko orkiszowe z borówkami	150g, 50g	1,3,7
	energia (kcal)	1 989		1 994		1 915		1 989		1 939		1 939
	białko (g)	81,6		83,1		94,7		118,6		82,8		82,8
	tluszcz ogółem (g)	58,1		66,2		52,9		63,9		68,5		68,5
	kwasy tłuszczowe nasycone (g)	17,2		14,2		11,1		21,4		15,6		15,6
	węglowodany ogółem (g)	253,6		280,2		284,9		248,3		258,8		258,8
	sacharoza (g)	32,8		43,4		13		23,5		29,3		29,3
	błonnik (g)	29,6		26,7		40,7		27		21,3		21,3
	sód	2 463,1		2 397,2		2 006,3		3 430,8		1 984,7		1 984,7

PIĄTEK 31.05.2024
JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA

	PODSTAWOWA	ALBEMBY	LATWOSTRAWNA	ALBEMBY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSMIALNYCH WĘGŁODANÓW	ALBEMBY	BOGATOBIAŁKOWA	ALBEMBY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALBEMBY		
	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml		
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	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		pomidor 60g		pomidor 60g	
	papryka żółta 30g		marchewka baby z wody 30g		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		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	serek wiejski z koperkiem 60g	7	serek wiejski z koperkiem 60g	7
	połędwica drobiowa 60g		połędwica drobiowa 60g		połędwica drobiowa 60g		połędwica drobiowa 60g		połędwica drobiowa 60g		połędwica drobiowa 60g	
zs					banan zielony 150g	7	banan 150g	7				
o	zupa marchewkowa z kurkumą (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, dynia) 300g	9,1	zupa marchewkowa z kurkumą (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, dynia) 300g	9,1	zupa marchewkowa z kurkumą (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, dynia) 300g	9,1	zupa marchewkowa z kurkumą (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, dynia) 300g	9,1	zupa marchewkowa z kurkumą (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, dynia) 300g	9,1	zupa marchewkowa z kurkumą (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, dynia) 300g	9,1
B	mintaj z pieca w sosie koperkowym 200g	1,4	mintaj z pieca w sosie koperkowym 200g	1,4	mintaj z pieca w sosie koperkowym 200g	1,4	mintaj z pieca w sosie koperkowym 200g	1,4	mintaj z pieca w sosie koperkowym 200g	1,4	mintaj z pieca w sosie koperkowym 200g	1,4
i	puree z ziemniaka i kalafiora 200g (70:30)		puree z ziemniaka i kalafiora 200g (70:30)		puree z ziemniaka i kalafiora 200g (70:30)		puree z ziemniaka i kalafiora 200g (70:30)		puree z ziemniaka i kalafiora 200g (70:30)		puree z ziemniaka i kalafiora 200g (70:30)	
A	fasolka szparagowa z wody 120g		fasolka szparagowa z wody 120g		fasolka szparagowa z wody 120g		fasolka szparagowa z wody 120g		fasolka szparagowa z wody 120g		fasolka szparagowa z wody 120g	
o	herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml	
K	herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
P	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
L	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7
A	pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
E	ogórek zielony 30g		pasta z cukinii z kolendrą 30g		ogórek zielony 30g		ogórek zielony 30g		pasta z cukinii z kolendrą 30g		ogórek zielony 30g	
V	sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
A	serek homogenizowany śmietankowy 60g	7	serek homogenizowany śmietankowy 60g	7	serek homogenizowany śmietankowy 60g	7	serek homogenizowany śmietankowy 60g	7	serek homogenizowany śmietankowy 60g	7	serek homogenizowany śmietankowy 60g	7
PN	szynka kanapkowa wieprzowa 60g		szynka kanapkowa wieprzowa 60g		szynka kanapkowa wieprzowa 60g		szynka kanapkowa wieprzowa 60g		szynka kanapkowa wieprzowa 60g		szynka kanapkowa wieprzowa 60g	
	maślanka, ciastko żytnie z zurawiną 150ml,50g	1,3,7	maślanka, ciastko żytnie z zurawiną 150ml,50g	1,3,7	maślanka, ciastko żytnie z zurawiną 150ml,50g	1,3,7	maślanka, ciastko żytnie z zurawiną 150ml,50g	1,3,7	maślanka, ciastko żytnie z zurawiną 150ml,50g	1,3,7	maślanka, ciastko żytnie z zurawiną 150ml,50g	1,3,7
	energia (kcal)	1 926	1 943	2 011	2 076	1 916						
	białko (g)	78,7	89,4	89,5	118,8	92,1						
	tluszcze ogółem (g)	59,6	53,4	61,9	66,6	54,4						
	kwasy tłuszczowe nasycone (g)	12,9	11,2	13,2	17	13,2						
	węglowodany ogółem (g)	262,9	268,7	301,3	269,1	276,7						
	sacharoza (g)	30,1	28	16,9	34,5	27,1						
	błonnik (g)	31,4	27,1	47,7	31,5	17,9						
	sód	2 352,3	1 856,4	3 107,2	3 390	1 992,2						

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

SUBSTANCJE LUB PRODUKTY POWODUJĄCE ALERGIE LUB REAKCJE NIETOLERANCJI

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

