

SOBOTA 1.06.2024

JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA



	PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY
Ś N I A D A N I E	kakao	200ml	7	kakao	200ml	7	kakao	200ml	7	kakao	200ml	7	inka	200ml	7
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	papryka konserwowa	30g		plastry parzonej cukinii	30g		papryka konserwowa	30g		plastry parzonej cukinii	30g		plastry parzonej cukinii	30g	
	kietki lucerny	10g		kietki lucerny	10g		kietki lucerny	10g		kietki lucerny	10g		kietki lucerny	10g	
ser zółty	80g		ser zółty odttuszczony	80g		ser zółty	80g		ser zółty	80g		ser zółty odttuszczony	80g		
pasztet drobiowy z kurcząt	60g	1,3,9,10	pasztet drobiowy z kurcząt	60g	1,3,9,10	pasztet drobiowy z kurcząt	60g	1,3,9,10	pasztet drobiowy z kurcząt	60g	1,3,9,10	pasztet drobiowy z kurcząt	60g	1,3,9,10	
ZS	chatka	50g	1,3,7	chatka	50g	1,3,7	chatka b/c	50g	1,3,7	chatka	50g	1,3,7	chatka	50g	1,3,7
O B I A D	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	krem z selera z ziemniakami	300g	9,1
	zapekana, wegańska kofta (wegańskie mięso, olej rzepakowy, płatki owsiane, kolędra, mieta)	300g	1,6	zapekana, wegańska kofta (wegańskie mięso, olej rzepakowy, płatki owsiane, kolędra, mieta)	300g	1,6	zapekana, wegańska kofta (wegańskie mięso, olej rzepakowy, płatki owsiane, kolędra, mieta)	300g	1,6	zapekana, wegańska kofta (wegańskie mięso, olej rzepakowy, płatki owsiane, kolędra, mieta)	300g	1,6	zapekana, wegańska kofta (wegańskie mięso, olej rzepakowy, płatki owsiane, kolędra, mieta)	300g	1,6
	ziemniaki	200g		ziemniaki	200g		ziemniaki	200g		ziemniaki	200g		ziemniaki	200g	
	surówka z czerwonej kapusty	120g		buraki tarte	120g		surówka z czerwonej kapusty	120g		surówka z czerwonej kapusty	120g		buraki tarte	120g	
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
K O L A C J A	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1
	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	rzodkiewka	30g		pasta z pieczonego buraka	30g		rzodkiewka	30g		rzodkiewka	30g		pasta z pieczonego buraka	30g	
	sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g	
	ser typu włoskiego plastry	80g	7	ser typu włoskiego plastry	80g	7	ser typu włoskiego plastry	80g	7	ser typu włoskiego plastry	80g	7	ser typu włoskiego plastry	80g	7
szynka kanapkowa wieprzowa	60g		szynka kanapkowa wieprzowa	60g		szynka kanapkowa wieprzowa	60g		szynka kanapkowa wieprzowa	60g		szynka kanapkowa wieprzowa	60g		
PN	kefir, ciastko zbożowe z żurawiną	200ml, 50g	1,3,7	kefir, ciastko zbożowe z żurawiną	200ml, 50g	1,3,7	kefir, ciastko zbożowe razowe 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)	2 285			2 274			2 298			2 305			2 307		
białko (g)	109,3			109,3			106,4			113			112,3		
tłuszcze ogółem (g)	70,9			71			72,8			71,6			72,3		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	20,7			20,5			20,7			20,9			20,6		
węglowodany ogółem (g)	315,9			319			330,9			315,4			325,6		
mono i disacharydy (g)	59,9			59,5			53,7			58,7			51,3		
błonnik (g)	34,6			34,8			49,2			34,4			44,5		
sód	1533			2395,9			2629,3			1605,6			2509,5		

	PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY
Ś N I A D A N I E	inka	200ml	1,7	inka	200ml	1,7	inka	200ml	1,7	inka	200ml	1,7	inka	200ml	1,7
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g	
	roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g	
	jaja na twardo	120g	3	jaja na miękko	120g	3	jaja na twardo	120g	3	jaja na miękko	120g	3	jaja na miękko	120g	3
kietbasa biała wieprzowa z wody	60g		kietbasa biała z wody	60g		kietbasa biała z wody	60g		kietbasa biała z wody	80g		kietbasa biała z wody	60g		
ZS	ciasto drożdżowe	100g	1,3,7	ciasto drożdżowe	100g	1,3,7	ciasto drożdżowe b/c	100g	1,3,7	ciasto drożdżowe	150g	1,3,7	ciasto drożdżowe	100g	1,3,7
O B I A D	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
	pieczony filet z indyka a'la schabowy	150g	1,3,7	pieczony filet z indyka a'la schabowy	150g	1,3,7	pieczony filet z indyka a'la schabowy	150g	1,3,7	pieczony filet z indyka a'la schabowy	150g	1,3,7	pieczony filet z indyka a'la schabowy	150g	1,3,7
	puree z ziemniaka i kalafiora	200g (150g;50g)		puree z ziemniaka i kalafiora	200g (150g;50g)		puree z ziemniaka i kalafiora	200g (150g;50g)		puree z ziemniaka i kalafiora	200g (150g;50g)		puree z ziemniaka i kalafiora	200g (150g;50g)	
	surówka z kapusty pekińskiej z pietruszką	120g		tarta marchewka z jabłkiem	120g		surówka z kapusty pekińskiej z pietruszką	120g		tarta marchewka z jabłkiem	120g		tarta marchewka z jabłkiem	120g	
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
K O L A C J A	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	twaróg plastry	80g	7	twaróg plastry	80g	7	twaróg plastry	80g	7	twaróg plastry	80g	7	twaróg plastry	80g	7
warzywna zapiekanka ryżowa z mięsem drobiowym (ryż biały, marchew, pietruszka, cukinia, passata pomidorowa)	150g		warzywna zapiekanka ryżowa z mięsem drobiowym (ryż biały, marchew, pietruszka, cukinia, passata pomidorowa)	150g		warzywna zapiekanka ryżowa z mięsem drobiowym (ryż biały, marchew, pietruszka, cukinia, passata pomidorowa)	150g		warzywna zapiekanka ryżowa z mięsem drobiowym (ryż biały, marchew, pietruszka, cukinia, passata pomidorowa)	150g		warzywna zapiekanka ryżowa z mięsem drobiowym (ryż biały, marchew, pietruszka, cukinia, passata pomidorowa)	150g		
PN	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
energeta (kcal)	2 179			2 172			2 272			2 278			2 201		
białko (g)	108,5			108,4			110,2			116,9			111,4		
tłuszcze ogółem (g)	54			54,5			60,2			58,4			55,8		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	22,8			22,7			23,5			23,5			22,9		
węglowodany ogółem (g)	341,9			345,5			363,6			349,8			350,4		
mono i disacharydy (g)	38,6			41,2			41			37,7			39,4		
skroch (g)	33,1			33			50,9			36,8			42,6		
sól	2533			2975,8			2703,1			1639,2			3574,9		

PONIEDZIAŁEK 3.06.2024

JADŁOSPIS EMC PILCZYKA



	PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGŁODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY
S N I A D A N I E	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
	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		burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną	30g		ogórek zielony	30g		burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną	30g		burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną	30g	
	miks młodych listków (rukola, botwinka)	10g		miks młodych listków (rukola, botwinka)	10g		miks młodych listków (rukola, botwinka)	10g		miks młodych listków (rukola, botwinka)	10g		miks młodych listków (rukola, botwinka)	10g	
	pastą twarogową z rzodkiewką	80g	7	pastą twarogową z koperkiem	80g	7	pastą twarogową z rzodkiewką	80g	7	pastą twarogową z koperkiem	100g	7	pastą twarogową z koperkiem	80g	7
szynka kanapkowa drobiowa	60g		szynka kanapkowa drobiowa	60g		szynka kanapkowa drobiowa	60g		szynka kanapkowa drobiowa	80g		szynka kanapkowa drobiowa	60g		
ZS							sok wielowarzywny	150ml		sok wielowarzywny	150ml				
O B I A D	zupa ziemniaczana	300g	9,1	zupa ziemniaczana	300g	9,1	zupa ziemniaczana	300g	9,1	zupa ziemniaczana	300g	9,1	zupa ziemniaczana	300g	9,1
	pieczone trybowane udko z kurczaka w sosie szparagowym	200g (150g,50g)	1	pieczone trybowane udko z kurczaka w sosie szparagowym	200g (150g,50g)	1	pieczone trybowane udko z kurczaka w sosie szparagowym	200g (150g,50g)	1	pieczone trybowane udko z kurczaka w sosie szparagowym	250g (200g,50g)	1	pieczone trybowane udko z kurczaka w sosie szparagowym	200g (150g,50g)	1
	kasza bulgur	150g	1	kasza bulgur	150g	1	kasza bulgur	150g	1	kasza bulgur	150g	1	kasza bulgur	150g	1
	surówka z białej kapusty z koperkiem	120g		marchewka tarta z jabłkiem	120g		surówka z białej kapusty z koperkiem	120g		marchewka tarta z jabłkiem	120g		marchewka tarta z jabłkiem	120g	
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
K O L A C J A	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	rzodkiewka	60g		pomidor	60g		rzodkiewka	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek zielony	30g		pastą z młodej marchewki z czarnuszką zmieloną	30g		ogórek zielony	30g		pastą z młodej marchewki z czarnuszką zmieloną	30g		pastą z młodej marchewki z czarnuszką zmieloną	30g	
	sałata zielona masłowa	10g		sałata zielona masłowa	10g		sałata zielona masłowa	10g		sałata zielona masłowa	10g		sałata zielona masłowa	10g	
	serek kanapkowy bazyliowy	60g	7	serek kanapkowy bazyliowy	60g	7	serek kanapkowy bazyliowy	60g	7	serek kanapkowy bazyliowy	60g	7	serek kanapkowy bazyliowy	60g	7
szynka wiejska parzona	60g		szynka wiejska parzona	60g		szynka wiejska parzona	60g		szynka wiejska parzona	60g		szynka wiejska parzona	60g		
PN	maślanka, ciastko jęczmienno-owsiane	150ml,50g	1,3,7	maślanka, ciastko jęczmienno-owsiane	150ml,50g	1,3,7	maślanka, razowe ciastko jęczmienno-owsiane	150ml,50g	1,3,7	maślanka, ciastko jęczmienno-owsiane	150ml,50g	1,3,7	maślanka, ciastko jęczmienno-owsiane	150ml,50g	1,3,7
energia (kcal)	2 259			2 256			2 273			2 276			2 282		
białko (g)	117			117,3			114,1			120,4			119,9		
tłuszcze ogółem (g)	79,4			79,9			81,3			79,7			81,3		
węglowodany ogółem (g)	31			30,9			31			31,3			31,1		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	272,3			276,1			287,3			272,4			281,3		
mono i disacharydy (g)	59,7			59,9			59,5			55,7			56,4		
błonnik (g)	26			26			40,6			26			35,8		
sól	2114,6			3041,2			3211,4			2236,7			3156,2		

WTOREK 4.06.2024		JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA								catering		
PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY			
Ś N I A D A N I E	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml		
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	120g	1	pieczywo graham	120g	1
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	oliwki czarne połówki	30g		oliwki czarne połówki	30g		oliwki czarne połówki	30g		oliwki czarne połówki	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	serek grani z kiszonym ogórkiem	60g	7	serek grani z kiszonym ogórkiem bez skórki	60g	7	serek grani z kiszonym ogórkiem	60g	7	serek grani z kiszonym ogórkiem bez skórki	60g	7
pastą z czarnej fasoli	80g		pastą z czarnej fasoli	80g		pastą z czarnej fasoli	80g		pastą z czarnej fasoli	80g		
ZS					jabłko, ciastko zbożowe razowe	150g, 50g	1,3,7	jabłko, ciastko zbożowe	150g, 50g	1,3,7		
O B I A D	barszcz biały	300g	9,1	barszcz biały	300g	9,1	barszcz biały	300g	9,1	barszcz biały	300g	9,1
	pulpet wieprzowy duszony w sosie warzywnym (mięso wieprzowe z topatki, marchew, pietruszka, cukinia)	250g (100g, 50g, 50g, 50g)		pulpet wieprzowy duszony w sosie warzywnym (mięso wieprzowe z topatki, marchew, pietruszka, cukinia)	250g (100g, 50g, 50g, 50g)		pulpet wieprzowy duszony w sosie warzywnym (mięso wieprzowe z topatki, marchew, pietruszka, cukinia)	250g (100g, 50g, 50g, 50g)		pulpet wieprzowy duszony w sosie warzywnym (mięso wieprzowe z topatki, marchew, pietruszka, cukinia)	250g (100g, 50g, 50g, 50g)	
	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	
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		
K O L A C J A	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml		
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	120g	1	pieczywo graham	120g	1
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek zielony	30g		pastą z pieczonej dynii i marchewki	30g		ogórek zielony	30g		pastą z pieczonej dynii i marchewki	30g	
	sałata lodowa	10g		sałata lodowa	10g		sałata lodowa	10g		sałata lodowa	10g	
	serek kanapkowy z koperkiem	60g	7	serek kanapkowy z koperkiem	60g	7	serek kanapkowy z koperkiem	60g	7	serek kanapkowy z koperkiem	60g	7
sałatka makaronowa (kokardki, razowe) z tuńczykiem z wody, jajkiem na twardo, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym	250g (80g, 80g, 20g, 50g)	1,3,4	sałatka makaronowa (kokardki) z tuńczykiem z wody, jajkiem na miękko, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym	250g (80g, 80g, 20g, 50g)	1,3,4	sałatka makaronowa (kokardki, razowe) z tuńczykiem z wody, jajkiem na twardo, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym	250g (80g, 80g, 20g, 50g)	1,3,4	sałatka makaronowa (kokardki) z tuńczykiem z wody, jajkiem na miękko, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym	250g (80g, 80g, 20g, 50g)	1,3,4	
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
energia (kcal)	2 262		2 245		2 305		2 366		2 247			
białko (g)	112		112		112,5		120,9		113,9			
łuszczyce ogółem (g)	75,4		76		80,5		80,5		76,2			
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	22,2		22,1		22,7		23,2		22,1			
węglowodany ogółem (g)	291,3		291,9		304,9		298,2		295,7			
mono i disacharydy (g)	58,5		59,6		50,9		57,1		50,4			
olejki (g)	32,6		32,4		50		35,9		43,8			
sól	3487,6		3460,7		3657,7		2682,6		4571,8			

ŚRODA 5.06.2024

JADŁOSPIS EMC PILCZYKA



	PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY
S N I A D A N I E	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
wiosenna fritata z pieca z cukinią i szparagami	150g	1,3,7	wiosenna fritata z pieca z cukinią i szparagami	150g	1,3,7	wiosenna fritata z pieca z cukinią i szparagami	150g	1,3,7	wiosenna fritata z pieca z cukinią i szparagami	150g	1,3,7	wiosenna fritata z pieca z cukinią i szparagami	150g	1,3,7	
kietbasa krakowska	60g		kietbasa krakowska	60g		kietbasa krakowska	60g		kietbasa krakowska	60g		kietbasa krakowska	60g		
ZS							sok pomidorowy	200ml		sok pomidorowy	200ml				
O B I A D	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
	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
	surówka z marchwii	120g		surówka z marchwii	120g		surówka z marchwii	120g		surówka z marchwii	120g		surówka z marchwii	120g	
	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		
K O L A C J A	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek zielony	30g		burak plastry	30g		ogórek zielony	30g		burak plastry	30g		burak plastry	30g	
	sałata zielona masłowa	10g		sałata zielona masłowa	10g		sałata zielona masłowa	10g		sałata zielona masłowa	10g		sałata zielona masłowa	10g	
pastą twarogową z chrzanem	90g	7	pastą twarogową z pietruszką	90g	7	pastą twarogową z chrzanem	90g	7	pastą twarogową z chrzanem	90g	7	pastą twarogową z pietruszką	90g	7	
sałatka jarzynowa z szynką z kurczaka (szynka parzona, ziemniak, pietruszka, seler, ogórek kiszony, majonez, natka pietruszki)	200g (50g,50g, 30g,30g,20 g,10g,10g)	3,9	sałatka jarzynowa z szynką z kurczaka (szynka parzona, ziemniak, pietruszka, seler, ogórek kiszony, majonez odtłuszczony, natka pietruszki)	200g (50g,50g, 30g,30g,20 g,10g,10g)	3,9	sałatka jarzynowa z szynką z kurczaka (szynka parzona, ziemniak, pietruszka, seler, ogórek kiszony, majonez, natka pietruszki)	200g (50g,50g, 30g,30g,20 g,10g,10g)	3,9	sałatka jarzynowa z szynką z kurczaka (szynka parzona, ziemniak, pietruszka, seler, ogórek kiszony, majonez, natka pietruszki)	200g (50g,50g, 30g,30g,20 g,10g,10g)	3,9	sałatka jarzynowa z szynką z kurczaka (szynka parzona, ziemniak, pietruszka, seler, ogórek kiszony, majonez, natka pietruszki)	200g (50g,50g, 30g,30g,20 g,10g,10g)	3,9	
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)	2 125		2 130		2 287		2 296		2 153						
białko (g)	107,7		108		110,4		116,9		110,7						
tłuszcze ogółem (g)	60,3		60,8		66,4		64,8		62,2						
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	25		24,9		25,8		26		25,1						
węglowodany ogółem (g)	298,3		304,1		337,1		323		309,1						
mono i disacharydy (g)	42,9		50,7		48,5		54,6		54,2						
błonnik (g)	34		33,8		51,3		36,7		44,6						
sól	2658,2		3609,6		2826,8		1851,8		3721,1						

CZWARTEK 6.06.2024		JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA										
	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGŁODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY			
Ś N I A D A N I E	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml		
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	120g	1	pieczywo graham	120g	1
	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		marchewka baby z wody	30g		ogórek zielony	30g		marchewka baby z wody	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	twaróg plastry	80g	7	twaróg plastry	80g	7	twaróg plastry	80g	7	twaróg plastry	80g	7
szynka wieprzowa tostowa	60g		szynka wieprzowa tostowa	60g		szynka wieprzowa tostowa	60g		szynka wieprzowa tostowa	60g		
zś					jabłko, ciastko owsiane pełnoziarniste	150g, 50g	1,3,7	jabłko, ciastko owsiane	150g, 50g	1,3,7		
O B I A D	zupa z młodych warzyw (marchew, botwinka, fasolka szparagowa)	300g	9,1	zupa z młodych warzyw (marchew, botwinka, fasolka szparagowa)	300g	9,1	zupa z młodych warzyw (marchew, botwinka, fasolka szparagowa)	300g	9,1	zupa z młodych warzyw (marchew, botwinka, fasolka szparagowa)	300g	9,1
	połędwiczkę z kurczaka duszoną w sosie pietruszkowym	200g	1	połędwiczkę z kurczaka duszoną w sosie pietruszkowym	200g	1	połędwiczkę z kurczaka duszoną w sosie pietruszkowym	200g	1	połędwiczkę z kurczaka duszoną w sosie pietruszkowym	200g	1
	ziemniak młody z wody z koperkiem	200g		ziemniak młody z wody z koperkiem	200g		ziemniak młody z wody z koperkiem	200g		ziemniak młody z wody z koperkiem	200g	
	surówka z selera i jabłką	120g	9	seler duszony z jabłkiem	120g	9	surówka z selera i jabłką	120g	9	seler duszony z jabłkiem	120g	9
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
K O L A C J A	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	120g	1	pieczywo graham	120g	1
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	papryka czerwona	30g		pasta z buraka z zieloną pietruszką	30g		papryka czerwona	30g		pasta z buraka z zieloną pietruszką	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	pieczony schab w galarecie z marchewką i zieloną pietruszką	200g		pieczony schab w galarecie z marchewką i zieloną pietruszką	200g		pieczony schab w galarecie z marchewką i zieloną pietruszką	200g		pieczony schab w galarecie z marchewką i zieloną pietruszką	200g	
ser typu włoskiego w plastrach	80g	7	ser typu włoskiego w plastrach	80g	7	ser typu włoskiego w plastrach	80g	7	ser typu włoskiego w plastrach	80g	7	
PN	maślanka, ciastko zbożowe	150ml, 50g	1,3,7	maślanka, ciastko zbożowe	150ml, 50g	1,3,7	maślanka, ciastko zbożowe razowe	150ml, 50g	1,3,7	maślanka, ciastko zbożowe	150ml, 50g	1,3,7
energia (kcal)	2 114		2 107		2 247		2 261		2 149			
białko (g)	107,6		107,7		110		117,1		110,6			
tłuszcze ogółem (g)	68,3		68,7		74,3		73,1		70,1			
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	25,4		25,2		26,1		26,4		25,5			
węglowodany ogółem (g)	274,3		277		306,1		292,3		285,7			
mono i disacharydy (g)	51,7		55,9		54		58,7		53,6			
błonnik (g)	26,4g		25,9		43,3		29,2		37,6			
sól	3208,5		4 137,50		3 376,80		2517,8		4295,1			

PIĄTEK 7.06.2024

JADŁOSPIS EMC PILCZYKA

locatering

	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY	
Ś N I A D A N I E		herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml		
		pieczywo pszenno-żytnie 100g	1 pieczywo pszenne 100g	1 pieczywo razowe 120g	1 pieczywo pszenno-żytnie 100g	1 pieczywo graham 120g	1 pieczywo pszenno-żytnie 100g	1 pieczywo graham 120g	1	
		masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g	7	
		pomidor 60g	60g pomidor 60g	60g pomidor 60g	60g pomidor 60g	60g pomidor 60g	60g pomidor 60g	60g pomidor 60g	60g	
		ogórek zielony 30g	30g marchewka baby z wody 30g	30g ogórek zielony 30g	30g marchewka baby z wody 30g	30g ogórek zielony 30g	30g marchewka baby z wody 30g	30g ogórek zielony 30g	30g marchewka baby z wody 30g	30g
		sałata zielona 10g	10g sałata zielona 10g	10g sałata zielona 10g	10g sałata zielona 10g	10g sałata zielona 10g	10g sałata zielona 10g	10g sałata zielona 10g	10g sałata zielona 10g	10g
		serek wiejski z koperkiem 100g	7 serek wiejski z koperkiem 100g	7 serek wiejski z koperkiem 100g	7 serek wiejski z koperkiem 100g	7 serek wiejski z koperkiem 100g	7 serek wiejski z koperkiem 100g	7 serek wiejski z koperkiem 100g	7 serek wiejski z koperkiem 100g	7
	połudwica drobiowa 60g	60g połędwica drobiowa 60g	60g połędwica drobiowa 60g	60g połędwica drobiowa 60g	60g połędwica drobiowa 60g	60g połędwica drobiowa 60g	60g połędwica drobiowa 60g	60g połędwica drobiowa 60g	60g	
ZS				sok warzywny 150ml		sok warzywny 150ml				
O B I A D		zupa pietruszkowa (marchew, pietruszka, seler, ziemniak, fasolka zielona) 300g	9,1 zupa pietruszkowa (marchew, pietruszka, seler, ziemniak, fasolka zielona) 300g	9,1 zupa pietruszkowa (marchew, pietruszka, seler, ziemniak, fasolka zielona) 300g	9,1 zupa pietruszkowa (marchew, pietruszka, seler, ziemniak, fasolka zielona) 300g	9,1 zupa pietruszkowa (marchew, pietruszka, seler, ziemniak, fasolka zielona) 300g	9,1 zupa pietruszkowa (marchew, pietruszka, seler, ziemniak, fasolka zielona) 300g	9,1 zupa pietruszkowa (marchew, pietruszka, seler, ziemniak, fasolka zielona) 300g	9,1	
		pieczony kotlet z mintaja 200g	1,3,4,7 pieczony kotlet z mintaja 200g	1,3,4,7 pieczony kotlet z mintaja 200g	1,3,4,7 pieczony kotlet z mintaja 200g	1,3,4,7 pieczony kotlet z mintaja 200g	1,3,4,7 pieczony kotlet z mintaja 200g	1,3,4,7 pieczony kotlet z mintaja 200g	1,3,4,7	
		ryż jaśminowy 150g	150g ryż jaśminowy 150g	150g ryż jaśminowy 150g	150g ryż jaśminowy 150g	150g ryż jaśminowy 150g	150g ryż jaśminowy 150g	150g ryż jaśminowy 150g	150g	
		warzywa duszone w ziołach (cukinia, pomidor, marchew) 200g	200g warzywa duszone w ziołach (cukinia, pomidor, marchew) 200g	200g warzywa duszone w ziołach (cukinia, pomidor, marchew) 200g	200g warzywa duszone w ziołach (cukinia, pomidor, marchew) 200g	200g warzywa duszone w ziołach (cukinia, pomidor, marchew) 200g	200g warzywa duszone w ziołach (cukinia, pomidor, marchew) 200g	200g warzywa duszone w ziołach (cukinia, pomidor, marchew) 200g	200g warzywa duszone w ziołach (cukinia, pomidor, marchew) 200g	200g
	herbata owocowa 250ml	250ml herbata owocowa 250ml	250ml herbata owocowa 250ml	250ml herbata owocowa 250ml	250ml herbata owocowa 250ml	250ml herbata owocowa 250ml	250ml herbata owocowa 250ml	250ml herbata owocowa 250ml	250ml	
K O L A C J A		herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	
		pieczywo pszenno-żytnie 100g	1 pieczywo pszenne 100g	1 pieczywo razowe 120g	1 pieczywo pszenno-żytnie 100g	1 pieczywo graham 120g	1 pieczywo pszenno-żytnie 100g	1 pieczywo graham 120g	1	
		masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g	7	
		pomidor 60g	60g pomidor 60g	60g pomidor 60g	60g pomidor 60g	60g pomidor 60g	60g pomidor 60g	60g pomidor 60g	60g	
		rzodkiewki 30g	30g pasta z cukinii z kolendrą 30g	30g rzodkiewki 30g	30g pasta z cukinii z kolendrą 30g	30g rzodkiewki 30g	30g pasta z cukinii z kolendrą 30g	30g rzodkiewki 30g	30g pasta z cukinii z kolendrą 30g	30g
		kietki słonecznika 10g	10g kietki słonecznika 10g	10g kietki słonecznika 10g	10g kietki słonecznika 10g	10g kietki słonecznika 10g	10g kietki słonecznika 10g	10g kietki słonecznika 10g	10g kietki słonecznika 10g	10g
	250g	250g	250g	250g	250g	250g	250g	250g	250g	
	naleśnik z mozzarellą i warzywami (marchew, cukinia, pietruszka) 100g,50g,30g,30g,30g,10g	1,3,7 naleśnik z mozzarellą i warzywami (marchew, cukinia, pietruszka) 100g,50g,30g,30g,30g,10g	1,3,7 naleśnik z mozzarellą i warzywami (marchew, cukinia, pietruszka) 100g,50g,30g,30g,30g,10g	1,3,7 naleśnik z mozzarellą i warzywami (marchew, cukinia, pietruszka) 100g,50g,30g,30g,30g,10g	1,3,7 naleśnik z mozzarellą i warzywami (marchew, cukinia, pietruszka) 100g,50g,30g,30g,30g,10g	1,3,7 naleśnik z mozzarellą i warzywami (marchew, cukinia, pietruszka) 100g,50g,30g,30g,30g,10g	1,3,7 naleśnik z mozzarellą i warzywami (marchew, cukinia, pietruszka) 100g,50g,30g,30g,30g,10g	1,3,7 naleśnik z mozzarellą i warzywami (marchew, cukinia, pietruszka) 100g,50g,30g,30g,30g,10g	1,3,7	
	drobiowa pasta mięsna (kurze udka pieczone, majeranek, jogurt naturalny, odtłuszczony majonez) 60g	3 drobiowa pasta mięsna (kurze udka pieczone, majeranek, jogurt naturalny, odtłuszczony majonez) 60g	3 drobiowa pasta mięsna (kurze udka pieczone, majeranek, jogurt naturalny, odtłuszczony majonez) 60g	3 drobiowa pasta mięsna (kurze udka pieczone, majeranek, jogurt naturalny, odtłuszczony majonez) 60g	3 drobiowa pasta mięsna (kurze udka pieczone, majeranek, jogurt naturalny, odtłuszczony majonez) 60g	3 drobiowa pasta mięsna (kurze udka pieczone, majeranek, jogurt naturalny, odtłuszczony majonez) 60g	3 drobiowa pasta mięsna (kurze udka pieczone, majeranek, jogurt naturalny, odtłuszczony majonez) 60g	3 drobiowa pasta mięsna (kurze udka pieczone, majeranek, jogurt naturalny, odtłuszczony majonez) 60g	3	
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 jogurt naturalny, pieczywo chrupkie 150ml,50g	1,3,7 jogurt naturalny, pieczywo chrupkie 150ml,50g	1,3,7	
energia (kcal)	2 191	2 186	2 283	2 283	2 283	2 219	2 219	2 219		
białko (g)	96,8	96,9	98,6	103,3	103,3	99,8	99,8	99,8		
tłuszcze ogółem (g)	66,6	67,2	72,8	71,4	71,4	68,5	68,5	68,5		
tłuszcze nasycone (g)	28,3	28,1	28,9	29,2	29,2	28,3	28,3	28,3		
węglowodany ogółem (g)	310,3	314,5	332	317,4	317,4	321	321	321		
mono i disacharydy (g)	58,5	59,1	50,9	57,1	57,1	59,8	59,8	59,8		
błonnik (g)	35,5	35,8	53,3	38,7	38,7	46,1	46,1	46,1		
sól	3105,7	3545,8	3275,7	3183,4	3183,4	3168,6	3168,6	3168,6		

SOBOTA 8.06.2024		JADŁOSPIS EMC PILCZYKA										catering	
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY			
Ś N I A D A N I E	kakao	200ml	7	kakao	200ml	7	kakao	200ml	7	inka	200ml	7	
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	120g	1	pieczywo graham	120g	1	
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		
	ogórek zielony	30g		plastry parzonej cukinii	30g		ogórek zielony	30g		plastry parzonej cukinii	30g		
	sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		
	pasta z ricotty ze słodką papryką (ricotta, słodka papryka)	90g	7	pasta z ricotty ze słodką papryką (ricotta, słodka papryka)	90g	7	pasta z ricotty ze słodką papryką (ricotta, słodka papryka)	90g	7	pasta z ricotty ze słodką papryką (ricotta, słodka papryka)	90g	7	
szynka z kurczaka gotowana	60g		szynka z kurczaka parzona	60g		szynka z kurczaka parzona	60g		szynka z kurczaka parzona	60g			
ZS	chałka	100g	1,3,7	chałka	100g	1,3,7	chałka b/c	100g	1,3,7	chałka	100g	1,3,7	
O B I A D	zupa botwinkowa (marchew, pietruszka, seler, ziemniak,botwina)	300g	9,1	zupa botwinkowa (marchew, pietruszka, seler, ziemniak,botwina)	300g	9,1	zupa botwinkowa (marchew, pietruszka, seler, ziemniak,botwina)	300g	9,1	zupa botwinkowa (marchew, pietruszka, seler, ziemniak,botwina)	300g	9,1	
	pieczony pulpet warzywny z ciecierzycą w sosie koperkowym (cukinia, ciecierzycamielona, marchew, jaja,zielona pietruszka)	300g	1,3,6,7	pieczony pulpet warzywny z ciecierzycą w sosie koperkowym (cukinia, ciecierzycamielona, marchew, jaja,zielona pietruszka)	300g	1,3,6,7	pieczony pulpet warzywny z ciecierzycą w sosie koperkowym (cukinia, ciecierzycamielona, marchew, jaja,zielona pietruszka)	300g	1,3,6,7	pieczony pulpet warzywny z ciecierzycą w sosie koperkowym (cukinia, ciecierzycamielona, marchew, jaja,zielona pietruszka)	300g	1,3,6,7	
	kasza bulgur	150g	7	kasza bulgur	150g	7	kasza bulgur	150g	7	kasza bulgur	150g	7	
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		
K O L A C J A	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	120g	1	pieczywo graham	120g	1	
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	
	papryka konserwowa	60g		pomidor	60g		papryka konserwowa	60g		pomidor	60g		
	oliwki czarne połówki	30g		oliwki czarne połówki	30g		oliwki czarne połówki	30g		oliwki czarne połówki	30g		
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		
	twaróg plastry	80g	7	twaróg plastry	80g	7	twaróg plastry	80g	7	twaróg plastry	80g	7	
	dżem z owoców leśnych niskosłodzony, bezpestkowy	50g		dżem z owoców leśnych niskosłodzony, bezpestkowy	50g		dżem z owoców leśnych niskosłodzony, bezpestkowy	50g		dżem z owoców leśnych niskosłodzony, bezpestkowy	50g		
szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g			
PN	kefir, ciastko zbożowe	150g, 50g	1,3,7	kefir, ciastko zbożowe	150g, 50g	1,3,7	kefir, ciastko zbożowe petnoziarniste	150g, 50g	1,3,7	kefir, ciastko zbożowe	150g, 50g	1,3,7	
energia (kcal)	2 243			2 227			2 290			2 236			
białko (g)	117,7			117,8			118,3			119,4			
tłuszcze ogółem (g)	65,9			66,1			71,8			67,1			
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	27			26,8			27,6			26,9			
węglowodany ogółem (g)	302,2			303,9			313,6			307,2			
mono i disacharydy (g)	50,2			51,8			42,3			43,1			
błonnik (g)	25,8			26,1			41,9			37,4			
sól	3025			3867,4			3123,2			3971			

NIEDZIELA 9.06.2024

JADŁOSPIS EMC PILCZYKA

locatering

	ALERGENY		ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY		Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY		BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY			
	PODSTAWOWA																			
Ś N I A D A N I E	inka	200ml	1,7	inka	200ml	1,7	inka	200ml	1,7	inka	200ml	1,7	inka	200ml	1,7	inka	200ml	1,7	inka	200ml
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1	pieczywo graham	120g		pieczywo graham	120g
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g		masło extra	10g
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g
	ogórek zielony	30g		plastry buraka gotowanego z pietruszką	30g		ogórek zielony	30g		plastry buraka gotowanego z pietruszką	30g		plastry buraka gotowanego z pietruszką	30g		plastry buraka gotowanego z pietruszką	30g		plastry buraka gotowanego z pietruszką	30g
E	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g
	frankfurterka z wody	80g		frankfurterka z wody	80g		frankfurterka z wody	80g		frankfurterka z wody	80g		frankfurterka z wody	80g		frankfurterka z wody	80g		frankfurterka z wody	80g
	jaja na twardo w sosie jogurtowym	150g (100, 50g)	3,7	jaja na twardo w sosie jogurtowym	150g (100, 50g)	3,7	jaja na twardo w sosie jogurtowym	150g (100, 50g)	3,7	jaja na twardo w sosie jogurtowym	150g (100, 50g)	3,7	jaja na twardo w sosie jogurtowym	150g (100, 50g)	3,7	jaja na twardo w sosie jogurtowym	150g (100, 50g)	3,7	jaja na twardo w sosie jogurtowym	150g (100, 50g)
zś	ciasto drożdżowe	100g	1,3,7	ciasto drożdżowe	100g	1,3,7	ciasto drożdżowe b/c	100g	1,3,7	ciasto drożdżowe	150g	1,3,7	ciasto drożdżowe	100g	1,3,7	ciasto drożdżowe	100g		ciasto drożdżowe	100g
O B I A D	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	rosół z makaronem	300g		rosół z makaronem	300g
	schab gotowany w sosie pomidorowo-koperkowym	150g (100g,50g)	1	schab gotowany w sosie pomidorowo-koperkowym	150g (100g,50g)	1	schab gotowany w sosie pomidorowo-koperkowym	150g (100g,50g)	1	schab gotowany w sosie pomidorowo-koperkowym	150g (100g,50g)	1	schab gotowany w sosie pomidorowo-koperkowym	150g (100g,50g)	1	schab gotowany w sosie pomidorowo-koperkowym	150g (100g,50g)		schab gotowany w sosie pomidorowo-koperkowym	150g (100g,50g)
	ziemniak pieczony	200g		ziemniak pieczony	200g		ziemniak pieczony	200g		ziemniak pieczony	200g		ziemniak pieczony	200g		ziemniak pieczony	200g		ziemniak pieczony	200g
	surówka z białej rzodkwi z rodzynekami	120g		marchewka baby	120g		surówka z białej rzodkwi z rodzynekami	120g		marchewka baby	120g		marchewka baby	120g		marchewka baby	120g		marchewka baby	120g
K O L A C J A	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		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		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1	pieczywo graham	120g		pieczywo graham	120g
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g		masło extra	10g
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g
	papryka żółta	30g		pasta z cukinii z tymiankiem	30g		papryka żółta	30g		pasta z cukinii z tymiankiem	30g		pasta z cukinii z tymiankiem	30g		pasta z cukinii z tymiankiem	30g		pasta z cukinii z tymiankiem	30g
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g
mozzarella z pesto bazyliowym	100g (80g, 20g)	7	mozzarella z pastą pietruszkową	100g (80g, 20g)	7	mozzarella z pesto bazyliowym	100g (80g, 20g)	7	mozzarella z pastą pietruszkową	100g (80g, 20g)	7	mozzarella z pastą pietruszkową	100g (80g, 20g)	7	mozzarella z pastą pietruszkową	100g (80g, 20g)		mozzarella z pastą pietruszkową	100g (80g, 20g)	
	pasta rybna (sardynki w sosie pomidorowym, natka pietruszki)	60g	4	pasta rybna (sardynki w sosie pomidorowym, natka pietruszki)	60g	4	pasta rybna (sardynki w sosie pomidorowym, natka pietruszki)	60g	4	pasta rybna (sardynki w sosie pomidorowym, natka pietruszki)	60g	4	pasta rybna (sardynki w sosie pomidorowym, natka pietruszki)	60g	4	pasta rybna (sardynki w sosie pomidorowym, natka pietruszki)	60g		pasta rybna (sardynki w sosie pomidorowym, natka pietruszki)	60g
	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	maślanka, wafle ryżowe z siemieniem lnianym	150g, 50g		maślanka, wafle ryżowe z siemieniem lnianym	150g, 50g
energia (kcal)	2261		2243		2356		2355		2297											
białko (g)	115,1		115		116,9		121,6		118,4											
tłuszcze ogółem (g)	65,6		66,2		71,9		70,3		67,5											
węglowodany nasycone (g)	24,4		24,2		25		25,1		24,4											
węglowodany ogółem (g)	310,4		310		332,1		318,2		322,1											
mono i disacharydy (g)	48		49		50,4		48,5		51,2											
błonnik (g)	30,3		30		48,1		33,9		41,4											
sód	2327,6		3235,4		2497,7		1505,1		3405,2											

PONIEDZIAŁEK 10.06.2024

JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA



	PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY		
S N I A D A N I E	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml		
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	120g	1	pieczywo graham	120g	1
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek zielony	30g		marchew w plastekach gotowana	30g		ogórek zielony	30g		marchew w plastekach gotowana	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	szynka drobiowa kanapkowa	60g		szynka drobiowa kanapkowa	60g		szynka drobiowa kanapkowa	60g		szynka drobiowa kanapkowa	60g	
	serek kanapkowy z przyprawami	60g	7	serek kanapkowy z przyprawami	60g	7	serek kanapkowy z przyprawami	60g	7	serek kanapkowy z przyprawami	60g	7
ZS					sok warzywny	150ml	sok warzywny	150ml				
O B I A D	zupa z młodych warzyw (botwinka, brokuł, szparagi, cukinia, ziemniak)	300g	1,9	zupa z młodych warzyw (botwinka, brokuł, szparagi, cukinia, ziemniak)	300g	1,9	zupa z młodych warzyw (botwinka, brokuł, szparagi, cukinia, ziemniak)	300g	1,9	zupa z młodych warzyw (botwinka, brokuł, szparagi, cukinia, ziemniak)	300g	1,9
	duszona roladka z indyka z zielonym nadzieniem pietruszkowym w sosie własnym	200g (150g,50g)	1	duszona roladka z indyka z zielonym nadzieniem pietruszkowym w sosie własnym	200g (150g,50g)	1	duszona roladka z indyka z zielonym nadzieniem pietruszkowym w sosie własnym	200g (150g,50g)	1	duszona roladka z indyka z zielonym nadzieniem pietruszkowym w sosie własnym	200g (150g,50g)	1
	puree z ziemniaków	200g	7	puree z ziemniaków	200g	7	puree z ziemniaków	200g	7	puree z ziemniaków	200g	7
	surówka z cukinii z czarnuszką mieloną	100g		surówka z cukinii z czarnuszką mieloną	100g		surówka z cukinii z czarnuszką mieloną	100g		surówka z cukinii z czarnuszką mieloną	100g	
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
K O L A C J A	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml		
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	120g	1	pieczywo graham	120g	1
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	papryka żółta	30g		pasta z pieczonego buraka	30g		papryka żółta	30g		pasta z pieczonego buraka	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	twaróg półtłusty w plastrach	100g	7	twaróg półtłusty w plastrach	100g	7	twaróg półtłusty w plastrach	100g	7	twaróg półtłusty w plastrach	100g	7
połędwica sopocka	60g		połędwica sopocka	60g		połędwica sopocka	60g		połędwica sopocka	60g		
PN	jogurt naturalny, ciastko bananowo-owsiane	150ml, 50g	1,3,7	jogurt naturalny, ciastko bananowo-owsiane	150ml, 50g	1,3,7	jogurt naturalny, ciastko bananowo-owsiane	150ml, 50g	1,3,7	jogurt naturalny, ciastko bananowo-owsiane	150ml, 50g	1,3,7
energia (kcal)	2 166		2 150		2 300		2 307		2 199			
białko (g)	112,2		112,2		114,6		120,6		115,3			
tłuszcze ogółem (g)	66,8		67,4		72,8		71,8		68,7			
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	25,8		25,7		26,5		26,8		25,9			
węglowodany ogółem (g)	286,1		286,7		317,9		302,9		298,2			
mnożo i disacharydy (g)	59,2		50,2		51,4		57,6		51			
skroch (g)	30,8		30,6		47,6		33,1		41,8			
sól	3110,1		4015,2		3278,4		2333,8		4194,3			

WTOREK 11.06.2024

JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA



	PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY
S N I A D A N I E	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
	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 konserwowy	30g		burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną	30g		ogórek konserwowy	30g		burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną	30g		burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	80g		szynka wieprzowa gotowana	60g	
serek śmietankowy kanapkowy	80g	7	serek śmietankowy kanapkowy	80g	7	serek śmietankowy kanapkowy	80g	7	serek śmietankowy kanapkowy	80g	7	serek śmietankowy kanapkowy	80g	7	
zś						jabłko, ciastko zbożowe pełnoziarniste	150g, 50g	1,3,7	jabłko, ciastko zbożowe	150g, 50g	1,3,7				
O B I A D	krem pomidorowy z grzanką	300g	9,1	krem pomidorowy z groszkiem ptysiowym	300g	9,1	krem pomidorowy z grzanką	300g	9,1	krem pomidorowy z groszkiem ptysiowym	300g	9,1	krem pomidorowy z groszkiem ptysiowym	300g	9,1
	pieczony kotlet mielony wieprzowy w sosie warzywnym (marchew, cukinia)	200g (150g, 50g)	1	pieczony kotlet mielony wieprzowy w sosie warzywnym (marchew, cukinia)	200g (150g, 50g)	1	pieczony kotlet mielony wieprzowy w sosie warzywnym (marchew, cukinia)	200g (150g, 50g)	1	pieczony kotlet mielony wieprzowy w sosie warzywnym (marchew, cukinia)	200g (150g, 50g)	1	pieczony kotlet mielony wieprzowy w sosie warzywnym (marchew, cukinia)	200g (150g, 50g)	1
	kasza jęczmienna	200g		kasza jęczmienna	200g		kasza jęczmienna	200g	1	kasza jęczmienna	200g	1	kasza jęczmienna	200g	1
	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	
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		
K O L A C J A	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek zielony	30g		pasta z cukinii z czarnuszką mieloną	30g		ogórek zielony	30g		pasta z cukinii z czarnuszką mieloną	30g		pasta z cukinii z czarnuszką mieloną	30g	
	roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g	
ser caprese w plasterach z pietruszką	80g	7	ser caprese w plasterach z pietruszką	80g	7	ser caprese w plasterach z pietruszką	80g	7	ser caprese w plasterach z pietruszką	120g	7	ser caprese w plasterach z pietruszką	80g	7	
hummus z czarnuszką mieloną	100g	6,11	hummus z czarnuszką mieloną	100g	6,11	hummus z czarnuszką mieloną	100g	6,11	hummus z czarnuszką mieloną	100g	6,11	serek kanapkowy śmietankowy	100g	6,11	
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)	2 144		2 123		2 216		2 228		2 226						
białko (g)	108,4		108,2		107,1		114,2		112,8						
tłuszcze ogółem (g)	74,1		74,6		77,6		76,4g		77,5						
węglowodany ogółem (g)	32,1		31,9		32,8		33,1		32,8						
węglowodany ogółem (g)	265,8		265,3		290,3		276,1		284,9						
mono i disacharydy (g)	56		57		51,3		58,1		58,8						
błonnik (g)	21,5		20,9		36,4		22,3		32,1						
sód	2064,4		2971,9		3189		2237,6		3157,5						

ŚRODA 12.06.2024		JADŁOSPIS EMC PILCZYKA								catering	
ALERGENY	PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY	
Ś N I A D A N I E	herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		
	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo razowe 120g	1	pieczywo 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		
twaróg plastry 60g	7	twaróg plastry 60g	7	twaróg plastry 60g	7	twaróg plastry 60g	7	twaróg plastry 60g	7		
zielona fritata z pieca z szynką drobiową (jaja,szynka drobiowa parzona, szpinak liście) 200g	3	zielona fritata z pieca z szynką drobiową (jaja,szynka drobiowa parzona, szpinak liście) 200g	3	zielona fritata z pieca z szynką drobiową (jaja,szynka drobiowa parzona, szpinak liście) 200g	3	zielona fritata z pieca z szynką drobiową (jaja,szynka drobiowa parzona, szpinak liście) 200g	3	zielona fritata z pieca z szynką drobiową (jaja,szynka drobiowa parzona, szpinak liście) 200g	3		
ZS					sok warzywny 200ml		sok warzywny 200ml				
O B I A D	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	
	gulasz wołowy (topatka, marchew, zioła) 250g		gulasz wołowy (topatka, marchew, zioła) 250g		gulasz wołowy (topatka, marchew, zioła) 250g		gulasz wołowy (topatka, marchew, zioła) 250g		gulasz wołowy (topatka, marchew, zioła) 250g		
	pieczone placki ziemniaczane (ziemniaki, jaja, mąka pszenna) 100g	1,3	pieczone placki ziemniaczane (ziemniaki, jaja, mąka pszenna) 100g	1,3	pieczone placki ziemniaczane (ziemniaki, jaja, mąka pszenna razowa) 100g	1,3	pieczone placki ziemniaczane (ziemniaki, jaja, mąka pszenna) 100g	1,3	pieczone placki ziemniaczane (ziemniaki, jaja, mąka pszenna) 100g	1,3	
	maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7	
	surówka z białej kapusty z marchewką 120g		młoda marchewka z wody 120g		surówka z białej kapusty z marchewką 120g		młoda marchewka z wody 120g		młoda marchewka z wody 120g		
herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml			
K O L A C J A	herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		
	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1	
	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	
	pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		
	ogórek zielony 30g		pasta z marchewki z pietruszką 30g		ogórek zielony 30g		pasta z marchewki z pietruszką 30g		pasta z marchewki z pietruszką 30g		
	sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		
	frankfurterka z wody 120g		frankfurterka z wody 120g		frankfurterka z wody 120g		frankfurterka z wody 120g		frankfurterka z wody 120g		
ser żółty morski 60g	7	ser żółty morski 60g	7	ser żółty morski 60g	7	ser żółty morski 60g	7	ser żółty morski 60g	7		
PN	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 petnoziarniste 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)	2 262		2 242		2 354		2 356		2 295		
białko (g)	115,1		115		116,9		121,6		118,4		
węglowodany ogółem (g)	65,6		66,2		71,9		70,3		67,5		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	24,4		24,2		25		25,1		24,4		
węglowodany ogółem (g)	310,4		310		332,1		318,2		322,1		
człono i disacharydy (g)	48		49		50,4		48,5		51,2		
skrobia (g)	30,3		30		48,1		33,9		41,4		
sól	2327,6		3235,4		2497,7		1505,1		3405,2		

	ALERGENY		ALERGENY		ALERGENY		ALERGENY		ALERGENY			
PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		BOGATOBIAŁKOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY			
S N I A D A N I E	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	1	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml			
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	120g	1	pieczywo graham	120g	1
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g	
	kietki botwinki	10g		kietki botwinki	10g		kietki botwinki	10g		kietki botwinki	10g	
	serek grani z pietruszką	90g	7	serek grani z pietruszką	90g	7	serek grani z pietruszką	90g	7	serek grani z pietruszką	120g	7
szynka drobiowa gotowana	80g		szynka drobiowa gotowana	80g		szynka drobiowa gotowana	80g		szynka drobiowa gotowana	80g		
ZS						jabłko, ciastko owsiane pełnoziarniste	150g, 50g	1,3,7	jabłko, ciastko owsiane	150g, 50g	1,3,7	
O B I A D	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
	potrawka wieprzowa w sosie pomidorowym (topatka wieprzowa gotowana, cukinia, marchew, koper, koncentrat pomidorowy)	200g (150g, 50g)		potrawka wieprzowa w sosie pomidorowym (topatka wieprzowa gotowana, cukinia, marchew, koper, koncentrat pomidorowy)	200g (150g, 50g)		potrawka wieprzowa w sosie pomidorowym (topatka wieprzowa gotowana, cukinia, marchew, koper, koncentrat pomidorowy)	200g (150g, 50g)		potrawka wieprzowa w sosie pomidorowym (topatka wieprzowa gotowana, cukinia, marchew, koper, koncentrat pomidorowy)	200g (150g, 50g)	
	makaron muszelki	150g	1,3	makaron muszelki	150g	1,3	makaron razowy muszelki	150g	1,3	makaron muszelki	150g	1,3
	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 natką pietruszki	120g	
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		
K O L A C J A	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	120g	1	pieczywo graham	120g	1
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g	
	rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g	
	pasta mięsna wieprzowa (topatka wieprzowa gotowana, zioła, odtłuszczony majonez)	60g	3	pasta mięsna wieprzowa (topatka wieprzowa gotowana, zioła, odtłuszczony majonez)	60g	3	pasta mięsna wieprzowa (topatka wieprzowa gotowana, zioła, odtłuszczony majonez)	60g	3	pasta mięsna wieprzowa (topatka wieprzowa gotowana, zioła, odtłuszczony majonez)	60g	3
zapiekanka ziemniaczana z twarogiem i szpinakiem (ziemniaki, twaróg, ricotta, jaja, masło, pietruszka, oregano, szpinak)	200g	3,7	zapiekanka ziemniaczana z twarogiem i szpinakiem (ziemniaki, twaróg, ricotta, jaja, masło, pietruszka, oregano, szpinak)	200g	3,7	zapiekanka ziemniaczana z twarogiem i szpinakiem (ziemniaki, twaróg, ricotta, jaja, masło, pietruszka, oregano, szpinak)	200g	3,7	zapiekanka ziemniaczana z twarogiem i szpinakiem (ziemniaki, twaróg, ricotta, jaja, masło, pietruszka, oregano, szpinak)	200g	3,7	
PN	serek homogenizowany, ciastko zbożowe	100g, 50g	1,3,7	serek homogenizowany, ciastko zbożowe	100g, 50g	1,3,7	serek homogenizowany, ciastko zbożowe pełnoziarniste	100g, 50g	1,3,7	serek homogenizowany, ciastko zbożowe	100g, 50g	1,3,7
energia (kcal)	2 133		2 111		2 225		2 232		2 162			
białko (g)	117,5		117,3		119,2		126,3		120,4			
węglowodany ogółem (g)	62,5		63		68,8		67,1		64,4			
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	25,5		25,3		26,1		26,1		25,5			
węglowodany ogółem (g)	284,7		284,2		306,4		292,1		296,1			
mono i disacharydy (g)	51,6		52,6		54		50,7		53,5			
błonnik (g)	30,5		29,9		48,3		34,3		41,7			
sól	2333,3		3 240,80		2503,4		1441,3		3 419,90			

PIĄTEK 14.06.2024

JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA

locatering

	ALERGENY		ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY		Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGŁODANÓW		ALERGENY		BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY	
	ALERGENY		ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY		Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGŁODANÓW		ALERGENY		BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY	
Ś N I A D A N I E	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml		
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1	pieczywo graham	120g	1
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		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		marchew w plastekach gotowana	30g	
	miks sałat - szpinak baby, rukola, masłowa	10g		miks sałat - szpinak baby, rukola, masłowa	10g		miks sałat - szpinak baby, rukola, masłowa	10g		miks sałat - szpinak baby, rukola, masłowa	10g		miks sałat - szpinak baby, rukola, masłowa	10g		miks sałat - szpinak baby, rukola, masłowa	10g	
	mozzarella kulki z zielonym pesto	60g	7	mozzarella kulki	60g	7	mozzarella kulki z zielonym pesto	60g	7	mozzarella kulki z zielonym pesto	80g	7	mozzarella kulki z zielonym pesto	80g	7	mozzarella kulki	60g	7
domowa szynka wieprzowa	60g		domowa szynka wieprzowa	60g		domowa szynka wieprzowa	60g		domowa szynka wieprzowa	80g		domowa szynka wieprzowa	80g		domowa szynka wieprzowa	60g		
ZS							mandarynka	80g		mandarynka	80g							
O B I A D	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	krem z młodej marchwii z pesto pietruszkowym	300g	1,9
	miruna duszona w sosie botwinkowym (miruna, botwina, koper, mąka ziemniaczana, olej)	200g	4	miruna duszona w sosie botwinkowym (miruna, botwina, koper, mąka ziemniaczana, olej)	200g	4	miruna duszona w sosie botwinkowym (miruna, botwina, koper, mąka ziemniaczana, olej)	200g	4	miruna duszona w sosie botwinkowym (miruna, botwina, koper, mąka ziemniaczana, olej)	200g	4	miruna duszona w sosie botwinkowym (miruna, botwina, koper, mąka ziemniaczana, olej)	200g	4	miruna duszona w sosie botwinkowym (miruna, botwina, koper, mąka ziemniaczana, olej)	200g	4
	ziemniaki pieczone	200g		ziemniaki pieczone	200g		ziemniaki pieczone	200g		ziemniaki pieczone	200g		ziemniaki pieczone	200g		ziemniaki pieczone	200g	
	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		surówka z cukinii z czarnuszką zmieloną	120g	
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
K O L A C J A	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1	pieczywo graham	120g	1
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		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		ogórek zielony	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	szynka wieprzowa parzona	60g		szynka wieprzowa parzona	60g		szynka wieprzowa parzona	60g		szynka wieprzowa parzona	60g		szynka wieprzowa parzona	60g		szynka wieprzowa parzona	60g	
naleśnik z kremowym nadzieniem truskawkowym (mąka pszenna, jaja, mleko, twaróg półtłusty, jogurt naturalny, truskawki)	200g	1,3,7	naleśnik z kremowym nadzieniem truskawkowym (mąka pszenna, jaja, mleko, twaróg półtłusty, jogurt naturalny, truskawki)	200g	1,3,7	naleśnik z kremowym nadzieniem truskawkowym (mąka pszenna, jaja, mleko, twaróg półtłusty, jogurt naturalny, truskawki)	200g	1,3,7	naleśnik z kremowym nadzieniem truskawkowym (mąka pszenna, jaja, mleko, twaróg półtłusty, jogurt naturalny, truskawki)	200g	1,3,7	naleśnik z kremowym nadzieniem truskawkowym (mąka pszenna, jaja, mleko, twaróg półtłusty, jogurt naturalny, truskawki)	200g	1,3,7	naleśnik z kremowym nadzieniem truskawkowym (mąka pszenna, jaja, mleko, twaróg półtłusty, jogurt naturalny, truskawki)	200g	1,3,7	
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	jogurt pitny naturalny, ciastko kokosowe	150ml, 50g	1,3,7
energia (kcal)	2 283		2 277		2 296		2 303		2 306		2 306		2 306		2 306		2 306	
białko (g)	109,3		109,3		106,4		113		112,3		112,3		112,3		112,3		112,3	
tłuszcze ogółem (g)	70,9		71		72,8		71,6		72,3		72,3		72,3		72,3		72,3	
wasy tłuszczowe nasycone (g)	20,7		20,5		20,7		20,9		20,6		20,6		20,6		20,6		20,6	
węglowodany ogółem (g)	315,9		319		330,9		315,4		325,6		325,6		325,6		325,6		325,6	
mono i disacharydy (g)	59,9		59,5		53,7		58,7		51,3		51,3		51,3		51,3		51,3	
skrobia (g)	34,6		34,8		49,2		34,4		44,5		44,5		44,5		44,5		44,5	
sól	1533		2395,9		2629,3		1605,6		2509,5		2509,5		2509,5		2509,5		2509,5	

SOBOTA 15.06.2024

JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA



	PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY
S N I A D A N I E	kakao	200ml	7	kakao	200ml	7	kakao	200ml	7	kakao	200ml	7	inka	200ml	7
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek zielony	30g		plastry parzonej cukinii	30g		ogórek zielony	30g		plastry parzonej cukinii	30g		plastry parzonej cukinii	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
szynka gotowana z indyka	60g		szynka gotowana z indyka	60g		szynka gotowana z indyka	60g		szynka gotowana z indyka	60g		szynka gotowana z indyka	60g		
pasta z makreli w sosie pomidorowym i twarogu z kaparami	100g	4,7	pasta z makreli w sosie pomidorowym i twarogu z kaparami	100g	4,7	pasta z makreli w sosie pomidorowym i twarogu z kaparami	100g	4,7	pasta z makreli w sosie pomidorowym i twarogu z kaparami	100g	4,7	pasta z makreli w sosie pomidorowym i twarogu z kaparami	100g	4,7	
ZS	chątka	100g	1,3,7	chątka	100g	1,3,7	chątka b/c	100g	1,3,7	chątka	100g	1,3,7	chątka	100g	1,3,7
O B I A D	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	9,1	zupa kalafiorowa ziemniakami (marchew, pietruszka, seler, kalafior, ziemniaki)	300g	1,9	zupa kalafiorowa ziemniakami (marchew, pietruszka, seler, kalafior, ziemniaki)	300g	1,9
	risotto wiosenne (ryż, pietruszka, cukinia, pomidor, szparagi, bazylija, oregano, płatki drożdżowe, masło)	300g	7	risotto wiosenne (ryż, pietruszka, cukinia, pomidor, szparagi, bazylija, oregano, płatki drożdżowe, masło)	300g	7	risotto wiosenne (ryż, pełnoziarnisty, pietruszka, cukinia, pomidor, szparagi, bazylija, oregano, płatki drożdżowe, masło)	300g	7	risotto wiosenne (ryż, pietruszka, cukinia, pomidor, szparagi, bazylija, oregano, płatki drożdżowe, masło)	300g	7	risotto wiosenne (ryż, pietruszka, cukinia, pomidor, szparagi, bazylija, oregano, płatki drożdżowe, masło)	300g	7
	surówka z kapusty pekińskiej	100g		surówka z marchwii	100g		surówka z kapusty pekińskiej	100g		surówka z marchwii	100g		surówka z marchwii	100g	
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
K O L A C J A	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek zielony	30g		pasta z pieczonego buraka	30g		ogórek zielony	30g		pasta z pieczonego buraka	30g		pasta z pieczonego buraka	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	ser typu włoskiego capri w plastrach z czerwonym pesto (suszone pomidory)	90g (60g, 30g)	7	ser typu włoskiego capri w plastrach z czerwonym pesto (suszone pomidory)	90g (60g, 30g)	7	ser typu włoskiego capri w plastrach z czerwonym pesto (suszone pomidory)	90g (60g, 30g)	7	ser typu włoskiego capri w plastrach z czerwonym pesto (suszone pomidory)	90g (60g, 30g)	7	ser typu włoskiego capri w plastrach z czerwonym pesto (suszone pomidory)	90g	7
pasztet sojowy	80g	1,3,7	pasztet sojowy	80g	1,3,7	pasztet sojowy	80g	1,3,7	pasztet sojowy	80g	1,3,7	pasztet sojowy	80g	1,3,7	
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	kefir, ciastko jaglane z chia	150ml, 50g	1,3,7
energia (kcal)	2 191			2 175			2 244			2 251			2 220		
białko (g)	113,2			113			114,8			120,9			116,1		
tłuszcze ogółem (g)	69,7			70,1			75,5			74,2			71,5		
węglowodany ogółem (g)	34,9			34,7			35,5			35,7			35		
węglowodany ogółem (g)	280,9			281,8			293,4			279,3			292,3		
mono i disacharydy (g)	59,9			55,9			55,7			59,5			53,8		
błonnik (g)	27,4			26,6			43,7			29,6			38,5		
sód	2828,5			3756,5			2 996,30			2100,8			3915,1		

NIEDZIELA 16.06.2024

JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC

catering

	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY			
S N I A D A N I E	inka	200ml	1,7	inka	200ml	1,7	inka	200ml	1,7	inka	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 razowe	120g	1	pieczywo graham	120g	1
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	jaja na twardo na jogurtowym sosie z rzeżuchą	150g (100, 50g)	1,7	jaja na miękko na jogurtowym sosie	150g (100, 50g)	1,7	jaja na twardo na jogurtowym sosie z rzeżuchą	150g (100, 50g)	1,7	jaja na miękko na jogurtowym sosie	150g (100, 50g)	1,7
kielbaski białe koktajlowe z wody	100g		kielbaski białe koktajlowe z wody	60g		kielbaski białe koktajlowe z wody	60g		kielbaski białe koktajlowe z wody	60g		
ZS	ciasto drożdżowe	100g	1,3,7	ciasto drożdżowe	100g	1,3,7	ciasto drożdżowe b/c	100g	1,3,7	ciasto drożdżowe	100g	1,3,7
O B I A D	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
	pieczony filet z kurczaka z czarnym sosem (kurczak, słodka papryka, sos sojowy, oregano, masło)	200g	6,7	pieczony filet z kurczaka z czarnym sosem (kurczak, słodka papryka, sos sojowy, oregano, masło)	200g	6,7	pieczony filet z kurczaka z czarnym sosem (kurczak, słodka papryka, sos sojowy, oregano, masło)	200g	6,7	pieczony filet z kurczaka z czarnym sosem (kurczak, słodka papryka, sos sojowy, oregano, masło)	200g	6,7
	ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g	
	zółta fasolka z wody	120g		zielona fasolka z wody	120g		zółta fasolka z wody	120g		zielona fasolka z wody	120g	
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		
K O L A C J A	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	120g	1	pieczywo graham	120g	1
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	zapiekanka makaronowa z brokułami i mozzarellą (makaron świderki, mozzarella, brokuł, olej, mleko, ser żółty)	150g	1,7	zapiekanka makaronowa z brokułami i mozzarellą (makaron świderki, mozzarella, brokuł, olej, mleko, ser żółty)	150g	1,7	zapiekanka makaronowa z brokułami i mozzarellą (makaron świderki, mozzarella, brokuł, olej, mleko, ser żółty)	150g	1,7	zapiekanka makaronowa z brokułami i mozzarellą (makaron świderki, mozzarella, brokuł, olej, mleko, ser żółty)	150g	1,7
szynka kanapkowa wieprzowa	60g		szynka kanapkowa wieprzowa	60g		szynka kanapkowa wieprzowa	60g		szynka kanapkowa wieprzowa	60g		
PN	jogurt pitny naturalny	150ml	7	jogurt pitny naturalny	150ml	7	jogurt pitny naturalny	150ml	7	jogurt pitny naturalny	150ml	7
energia (kcal)	2 136		2 106		2 219		2 217		2 192			
białko (g)	99,6		99,2		98,4		104,5		103,8			
tluszcz ogółem (g)	61		60,5		64,4		62,1		61,3			
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	25,1		24,8		25,5		25,5		24,1			
węglowodany ogółem (g)	312,4		312,5		340,1		325,8		332,9			
mleko i disacharydy (g)	58,7		57,9		54,6		59,5		56,5			
olej (g)	32,1		31,8		47		33,2		43,8			
sól	2625,8		3411,5		3780,6		2747,8		3633,1			

PONIEDZIAŁEK 17.06.2024

JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA



	PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY
S N I A D A N I E	inka	200ml	1,7	inka	200ml	1,7	inka	200ml	1,7	inka	200ml	1,7	inka	200ml	1,7
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	jaja na twardo na jogurtowym sosie z rzeżuchą	150g (100, 50g)	1,7	jaja na miękko na jogurtowym sosie	150g (100, 50g)	1,7	jaja na twardo na jogurtowym sosie z rzeżuchą	150g (100, 50g)	1,7	jaja na miękko na jogurtowym sosie z rzeżuchą	150g (100, 50g)	1,7	jaja na miękko na jogurtowym sosie	150g (100, 50g)	1,7
kielbaski białe koktajlowe z wody	100g		kielbaski białe koktajlowe z wody	60g		kielbaski białe koktajlowe z wody	60g		kielbaski białe koktajlowe z wody	80g		kielbaski białe koktajlowe z wody	60g		
ZS	ciasto drożdżowe	100g	1,3,7	ciasto drożdżowe	100g	1,3,7	ciasto drożdżowe b/c	100g	1,3,7	ciasto drożdżowe	150g	1,3,7	ciasto drożdżowe	100g	1,3,7
O B I A D	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
	pieczony filet z indyka w panierce a'la schabowy	200g	1,3	pieczony filet z indyka w panierce a'la schabowy	200g	1,3	pieczony filet z indyka w panierce a'la schabowy	200g	1,3	pieczony filet z indyka w panierce a'la schabowy	200g	1,3	pieczony filet z indyka w panierce a'la schabowy	200g	1,3
	ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g	
	zielona fasolka z wody	120g		zielona fasolka z wody	120g		zielona fasolka z wody	120g		zielona fasolka z wody	120g		zielona fasolka z wody	120g	
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
K O L A C J A	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
zapiekanka makaronowa z brokultami i mozzarellą (makaron świderki, mozzarella, brokult, olej, mleko, ser żółty)	150g	1,7	zapiekanka makaronowa z brokultami i mozzarellą (makaron świderki, mozzarella, brokult, olej, mleko, ser żółty odtuszczoney)	150g	1,7	zapiekanka makaronowa z brokultami i mozzarellą (makaron razowy świderki, mozzarella, brokult, olej, mleko, ser żółty)	150g	1,7	zapiekanka makaronowa z brokultami i mozzarellą (makaron świderki, mozzarella, brokult, olej, mleko, ser żółty)	150g	1,7	zapiekanka makaronowa z brokultami i mozzarellą (makaron świderki, mozzarella, brokult, olej, mleko, ser żółty odtuszczoney)	150g	1,7	
szynka kanapkowa wieprzowa	60g		szynka kanapkowa wieprzowa	60g		szynka kanapkowa wieprzowa	60g		szynka kanapkowa wieprzowa	60g		szynka kanapkowa wieprzowa	60g		
PN	jogurt pitny naturalny, ciastko orkiszowe z żurawiną	150ml, 50g	1,3,7	jogurt pitny naturalny, ciastko orkiszowe z żurawiną	150ml, 50g	1,3,7	jogurt pitny naturalny, ciastko orkiszowe razowe	150ml, 50g	1,3,7	jogurt pitny naturalny, ciastko orkiszowe z żurawiną	150ml, 50g	1,3,7	jogurt pitny naturalny, ciastko orkiszowe z żurawiną	150ml, 50g	1,3,7
energia (kcal)	2 195		2 175		2 248		2 261		2 229						
białko (g)	107,5		106,7		109,1		115,7		110,6						
tluszcz ogółem (g)	74,3		74,9		80,1		79,1		76,2						
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26,2		26,1		26,8		27,4		26,3						
węglowodany ogółem (g)	278,5		280,6		291		276,8		291						
mono i disacharydy (g)	49,8		52,6		43,7		49,8		51,7						
błonnik (g)	28		29		44,3		29,7		39,6						
sód	1750,9		2725,3		1918,8		830,9		2835,1						

WTOREK 18.06.2024

JADŁOSPIS EMC PILCZYKA



	ALERGENY		ALERGENY		ALERGENY		ALERGENY				
PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		BOGATOBIAŁKOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO			
S N I A D A N I E	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1 pieczywo pszenne	100g	1 pieczywo razowe	120g	1 pieczywo pszenno-żytnie	100g	1 pieczywo graham	120g	
	masto extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	
	papryka czerwona	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g		
	oliwki czarne półówki	30g	30g	30g	30g	30g	30g	30g	30g		
	sałata zielona	10g	10g	10g	10g	10g	10g	10g	10g		
	serek grani z ziołami greckimi	60g	7 serek grani z ziołami włoskimi	60g	7 serek grani z ziołami włoskimi	60g	7 serek grani z ziołami włoskimi	80g	7 serek grani z ziołami włoskimi	60g	
pasta z białej fasoli	80g	80g	80g	80g	80g	80g	80g	80g			
ZS					jabłko, ciastko zbożowe razowe	150g, 50g	1,3,7	jabłko, ciastko zbożowe	150g, 50g	1,3,7	
O B I A D	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
	eskalopki drobiowe duszone w sosie szparagowym (kurczak filet z piersi, mąka pszenna, bulion warzywny, szparagi)	250g	1 eskalopki drobiowe duszone w sosie szparagowym (kurczak filet z piersi, mąka pszenna, bulion warzywny, szparagi)	250g	1 eskalopki drobiowe duszone w sosie szparagowym (kurczak filet z piersi, mąka pszenna razowa, bulion warzywny, szparagi)	250g	1 eskalopki drobiowe duszone w sosie szparagowym (kurczak filet z piersi, mąka pszenna, bulion warzywny, szparagi)	250g	1 eskalopki drobiowe duszone w sosie szparagowym (kurczak filet z piersi, mąka pszenna, bulion warzywny, szparagi)	250g	1
	puree z ziemniaka	200g	200g	200g	200g	200g	200g	200g	200g		
	surówka z kapusty pekińskiej	120g	120g	120g	120g	120g	120g	120g	120g		
	herbata owocowa	250ml	250ml	250ml	250ml	250ml	250ml	250ml	250ml		
K O L A C J A	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1 pieczywo pszenne	100g	1 pieczywo razowe	120g	1 pieczywo pszenno-żytnie	100g	1 pieczywo graham	120g	
	masto extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	
	ogórek zielony	30g	30g	30g	30g	30g	30g	30g	30g		
	roszponka	10g	10g	10g	10g	10g	10g	10g	10g		
	mozzarella kulki z pastą pietruszkowa	100g (80g, 20g)	7 mozzarella kulki z pastą pietruszkowa	100g (80g, 20g)	7 mozzarella kulki z pastą pietruszkowa	100g (80g, 20g)	7 mozzarella kulki z pastą pietruszkowa	100g (80g, 20g)	7 mozzarella kulki z pastą pietruszkowa	100g (80g, 20g)	
	połędwica sopocka	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g		
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)	2 198	2 189	2 211	2 217	2 226						
białko (g)	97,2	97,2	94,4	100,5	100,3						
tłuszcze ogółem (g)	57	57,6	58,9	57,7	58,9						
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	18,8	18,7	18,8	19,1	18,9						
węglowodany ogółem (g)	329,6	330,2	344,6	329,9	340,4						
mono i disacharydy (g)	58,5	59,5	52,3	58,5	59,8						
błonnik (g)	30,8	30,6	45,3	30,8	41,5						
sól	2296	3201,1	3392,8	2473,5	3358,9						

ŚRODA 19.06.2024

JADŁOSPIS EMC PILCZYKA



	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIĄLKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY			
S N I A D A N I E	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml		
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	120g	1	pieczywo graham	120g	1
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek kiszony	60g		ogórek kiszony bez skórki	60g		ogórek kiszony	60g		ogórek kiszony bez skórki	60g	
	sałata zielona	20g		sałata zielona	20g		sałata zielona	20g		sałata zielona	20g	
	fritata z pieca z botwinką (jaja, botwina, cukinia)	200g	3	fritata z botwinką (jaja, botwina, cukinia)	200g	3	fritata z botwinką (jaja, botwina, cukinia)	200g	3	fritata z botwinką (jaja, botwina, cukinia)	200g	3
kiełbasa wiejska z wody	100g		kiełbasa wiejska z wody	100g		kiełbasa wiejska z wody	100g		kiełbasa wiejska z wody	100g		
szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		
ZS				sok pomidorowy	200ml		sok pomidorowy	200ml				
O B I A D	jarzynowa z ziemniakami	300g	9,1	jarzynowa z ziemniakami	300g	9,1	pieczarkowa z ziemniakami	300g	9,1	jarzynowa z ziemniakami	300g	9,1
	pierogi z truskawkami	250g	1,3	pierogi z musem truskawkowym bez pestek	250g	1,3	pierogi z musem truskawkowym bez pestek	250g	1,3	pierogi z musem truskawkowym bez pestek	250g	1,3
	maślanka	200g	7	maślanka	200g	7	maślanka	200g	7	maślanka	200g	7
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
K O L A C J A	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	120g	1	pieczywo graham	120g	1
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek zielony	60g		ogórek kiszony bez skórki	60g		ogórek zielony	60g		ogórek kiszony bez skórki	60g	
	sałata zielona	20g		sałata zielona	20g		sałata zielona	20g		sałata zielona	20g	
	pasta twarogowa ze szprotką z wody ze słodką papryką	90g	4,7	pasta twarogowa ze szprotką z wody ze słodką papryką	90g	4,7	pasta twarogowa ze szprotką z wody ze słodką papryką	90g	4,7	pasta twarogowa ze szprotką z wody ze słodką papryką	90g	4,7
szynka drobiowa kanapkowa	100g		kiełbasa wiejska z wody	100g		kiełbasa wiejska z wody	100g		kiełbasa wiejska z wody	100g		
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
energia (kcal)	2 149		2 130		2 163		2 178		2 177			
białko (g)	99,2		98,9		96,3		103		102,3			
tłuszcz ogółem (g)	65,9		66,5		67,8		67		67,8			
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	16,6		16,4		16,6		16,9		16,6			
węglowodany ogółem (g)	301,6		301,4		316,6		302,5		311,5			
mono i disacharydy (g)	59,9		51,2		53,7		51,8		52,5			
błonnik (g)	28,6		28,5		43,2		29		38,8			
sód	1744,5		2664,7		2841,3		1918,2		2800,8			

	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY
S N I A D A N I E	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
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek zielony	30g		marchewka baby z wody	30g		marchewka baby z wody	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
mozzarella kulki	80g	7	mozzarella kulki	80g	7	mozzarella kulki	80g	7	
złocisty kurczak - plastry kurczaka gotowanego	60g		złocisty kurczak - plastry kurczaka gotowanego	60g		złocisty kurczak - plastry kurczaka gotowanego	60g		
ZS				jabłko, ciastko owsiane razowe	150g, 50g	1,3,7	jabłko, ciastko owsiane	150g, 50g	1,3,7
O B I A D	krem z białych warzyw (seler, pietruszka, ziemniak) z grzanką	300g	9,1	krem z białych warzyw (seler, pietruszka, ziemniak) z grzanką	300g	9,1	krem z białych warzyw (seler, pietruszka, ziemniak) z grzanką	300g	9,1
	połędwiczkę drobiowe duszone w sosie szparagowym (pietruszką nać, połędwica z kurczaka, tymianek, bulion warzywny, szparagi)	250g		połędwiczkę drobiowe duszone w sosie szparagowym (pietruszką nać, połędwica z kurczaka, tymianek, bulion warzywny, szparagi)	250g		połędwiczkę drobiowe duszone w sosie szparagowym (pietruszką nać, połędwica z kurczaka, tymianek, bulion warzywny, szparagi)	250g	
	makaron penne	150g	1,3	makaron penne	150g	1,3	makaron penne	150g	1,3
	surówka z białej kapusty z koperkiem	100g		cukinia duszona	100g		cukinia duszona	100g	
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
K O L A C J A	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	120g	1
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	papryka zielona	30g		pasta z buraka z zieloną pietruszką	30g		pasta z buraka z zieloną pietruszką	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	kurczak w galarecie (seler, pietruszka, marchew, kukurydza)	100g	9	kurczak w galarecie (seler, pietruszka, marchew)	100g	9	kurczak w galarecie (seler, pietruszka, marchew, kukurydza)	100g	9
serek kanapkowy ziółowy	60g	7	serek kanapkowy ziółowy	60g	7	serek kanapkowy ziółowy	60g	7	
PN	jogurt naturalny, ciastko kokosowo-owsiane	150ml, 50g	1,3,7	jogurt naturalny, ciastko kokosowo-owsiane	150ml, 50g	1,3,7	jogurt naturalny, ciastko kokosowo-owsiane	150ml, 50g	1,3,7
energia (kcal)	2 127		2 196		2 199		2 191		2 166
białko (g)	95,3		95,1		95,5		102,5		98,2
łuszczaki ogółem (g)	67,8		69,3		68,2		69		69,6
wasy tłuszczowe nasycone (g)	20,7		20,6		21,1		21,4		20,8
węglowodany ogółem (g)	305,4		304,9		322,2		308,1		316,8
mono disacharydy (g)	51,8		52,8		47,5		54,2		53,7
olejki (g)	38,8		38,1		55		40,9		49,9
sól	1907,3		2814,8		2423,8		1472,4		2993,9

PIĄTEK 21.06.2024

JADŁOSPIS EMC PILCZYKA



	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY		
Ś N I A D A N I E	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	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g	
	papryka żółta	30g	marchewka baby z wody	30g	papryka żółta	30g	marchewka baby z wody	30g	marchewka baby z wody	30g	
	sałata zielona	10g	sałata zielona	10g	sałata zielona	10g	sałata zielona	10g	sałata zielona	10g	
	serek wiejski z koperkiem	100g	7 serek wiejski z koperkiem	100g	7 serek wiejski z koperkiem	60g	7 serek wiejski z koperkiem	100g	7 serek wiejski z koperkiem	60g	7
połędwica drobiowa	60g	połędwica drobiowa	60g	połędwica drobiowa	60g	połędwica drobiowa	80g	połędwica drobiowa	60g		
ZS											
O B I A D	zupa a'la minestrone (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, cukinia, fasolka szparagowa, pomidor z puszkii, dynia, makaron)	300g	9,1 zupa a'la minestrone (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, cukinia, fasolka szparagowa, pomidor z puszkii, dynia, makaron)	300g	9,1 zupa a'la minestrone (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, cukinia, fasolka szparagowa, pomidor z puszkii, dynia, makaron)	300g	9,1 zupa a'la minestrone (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, cukinia, fasolka szparagowa, pomidor z puszkii, dynia, makaron)	300g	9,1 zupa a'la minestrone (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, cukinia, fasolka szparagowa, pomidor z puszkii, dynia, makaron)	300g	9,1
	dorsz duszony w sosie brokurowym	200g	1,4 dorsz duszony w sosie brokurowym	200g (70:30)	1,4 dorsz duszony w sosie brokurowym	200g (70:30)	1,4 dorsz duszony w sosie brokurowym	250g	1,4 dorsz duszony w sosie brokurowym	200g	1,4
	puree z ziemniaka i marchewki	200g (70:30)	200g (70:30)	200g (70:30)	200g (70:30)	200g (70:30)	200g (70:30)	200g (70:30)	200g (70:30)	200g (70:30)	
	surówka z kapusty pekińskiej	120g	buraczki	120g	surówka z kapusty pekińskiej	120g	surówka z kapusty pekińskiej	120g	buraczki	120g	
	herbata owocowa	250ml	herbata owocowa	250ml	herbata owocowa	250ml	herbata owocowa	250ml	herbata owocowa	250ml	
	K O L A C J A	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml
pieczywo pszenno-żytnie		100g	1 pieczywo pszenne	100g	1 pieczywo razowe	120g	1 pieczywo pszenno-żytnie	100g	1 pieczywo graham	120g	1
masło extra		10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7
ogórek zielony		30g	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g	
sałata zielona		10g	30g	30g	30g	30g	30g	30g	30g	30g	
serek homogenizowany śmietankowy		80g	7 serek homogenizowany śmietankowy	80g	7 serek homogenizowany śmietankowy	80g	7 serek homogenizowany śmietankowy	100g	7 serek homogenizowany śmietankowy	60g	7
pieczeń rzymska		60g	3 pieczeń rzymska	60g	3 pieczeń rzymska	60g	3 pieczeń rzymska	60g	3 pieczeń rzymska	60g	3
PN	kefir, ciastko orkiszowe z żurawiną	150ml, 50g	1,3,7 kefir, ciastko orkiszowe z żurawiną	150ml, 50g	1,3,7 kefir, ciastko orkiszowe z żurawiną	150ml, 50g	1,3,7 kefir, ciastko orkiszowe z żurawiną	150ml, 50g	1,3,7 kefir, ciastko orkiszowe z żurawiną	150ml, 50g	1,3,7
energia (kcal)	2 196		2 180		2 210		2 216		2 225		
białko (g)	97,2		97,2		94,4		100,5		100,3		
tłuszcze ogółem (g)	57		57,6		58,9		57,7		58,9		
białki tłuszczowe nasycone (g)	18,8		18,7		18,8		19,1		18,9		
węglowodany ogółem (g)	329,6		330,2		344,6		329,9		340,4		
mono i disacharydy (g)	58,5		59,5		52,3		58,5		59,8		
skroch (g)	30,8		30,6		45,3		30,8		41,5		
sód	2296		3201,1		3392,8		2473,5		3358,9		

SOBOTA 22.06.2024

JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA



	PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGŁODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY		
Ś N I A D A N I E	kakao	200ml	7	kakao	200ml	7	kakao	200ml	7	kakao	200ml	7
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	120g	1	pieczywo graham	120g	1
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	czarne oliwki połówki	30g		czarne oliwki połówki	30g		czarne oliwki połówki	30g		czarne oliwki połówki	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		
serek kanapkowy śmietankowy	80g	7	serek kanapkowy śmietankowy	80g	7	serek kanapkowy śmietankowy	80g	7	serek kanapkowy śmietankowy	80g	7	
szynka wieprzowa z kotta	60g		szynka wieprzowa z kotta	60g		szynka wieprzowa z kotta	60g		szynka wieprzowa z kotta	60g		
ZS	chałka	100g	1,3,7	chałka	100g	1,3,7	chałka b/c razowa	100g	1,3,7	chałka	100g	1,3,7
O B I A D	koperkowa z ziemniakami	300g	9,1	koperkowa z ziemniakami	300g	9,1	koperkowa z ziemniakami	300g	9,1	koperkowa z ziemniakami	300g	9,1
	wegański klops duszony w sosie z młodych warzyw (ziemniaki, marchew, kalafior, fasolka szparagowa, botwinka)	300g	1,6,7	wegański klops duszony w sosie z młodych warzyw (ziemniaki, marchew, kalafior, fasolka szparagowa, botwinka)	300g	1,6,7	wegański klops duszony w sosie z młodych warzyw (ziemniaki, marchew, kalafior, fasolka szparagowa, botwinka)	350g	1,6,7	wegański klops duszony w sosie z młodych warzyw (ziemniaki, marchew, kalafior, fasolka szparagowa, botwinka)	300g	1,6,7
	brązowy ryż jaśminowy	150g		ryż jaśminowy	150g		ryż jaśminowy	150g		ryż jaśminowy	150g	
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
K O L A C J A	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	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		plastry gotowanej marchewki	30g		papryka żółta	30g		plastry gotowanej marchewki	30g	
	rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g	
ser typu włoskiego plastry z czarną tapenadą (pasta z czarnych oliwek)	80g (60g, 20g)	7	ser typu włoskiego plastry z czarną tapenadą (pasta z czarnych oliwek)	80g (60g, 20g)	7	ser typu włoskiego plastry z czarną tapenadą (pasta z czarnych oliwek)	80g (60g, 20g)	7	ser typu włoskiego plastry	80g (60g, 20g)	7	
pasta z tuńczyka z koperkiem na odtłuszczonym majonezie	60g	3,4,7	pasta z tuńczyka z koperkiem na odtłuszczonym majonezie	60g	3,4,7	pasta z tuńczyka z koperkiem na odtłuszczonym majonezie	60g	3,4,7	pasta z tuńczyka z koperkiem na odtłuszczonym majonezie	60g	3,4,7	
PN	maślanka, ciastko zbożowe	200ml, 50g	1,3,7	maślanka, ciastko zbożowe	200ml, 50g	1,3,7	maślanka, ciastko zbożowe razowe	200ml, 50g	1,3,7	maślanka, ciastko zbożowe	200ml, 50g	1,3,7
energia (kcal)	2 261		2 258		2 261		2 359		2 189			
białko (g)	99,7		99,5		101,3		107,9		102,5			
tłuszcze ogółem (g)	71,1		71,6		72,2		76,2		67,8			
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26,1		26		26		27,3		25,4			
węglowodany ogółem (g)	329,5		328		323,5		325,9		313,1			
mono i disacharydy (g)	50,3		51,3		52,7		49,5		52,2			
błonnik (g)	26,1		25,4		42,6		29,3		36			
sód	2019,3		2926,8		2189,3		1125,1		3105,8			

	PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY
Ś N I A D A N I E	inka	200ml	1,7	inka	200ml	1,7	inka	200ml	1,7	inka	200ml	1,7	inka	200ml	1,7
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek zielony	30g		plastry buraka gotowanego z pietruszką	30g		ogórek zielony	30g		plastry buraka gotowanego z pietruszką	30g		plastry buraka gotowanego z pietruszką	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		
białka parówkowa z wody	120g		białka parówkowa z wody	120g		białka parówkowa z wody	120g		białka parówkowa z wody	120g		białka parówkowa z wody	120g		
jaja na twardo ze stodkim paprykowym sosem jogurtowym	150g (100g,50g)	3,7	jaja na miękko ze stodkim paprykowym sosem jogurtowym	150g (100g,50g)	3,7	jaja na twardo ze stodkim paprykowym sosem jogurtowym	150g (100g,50g)	3,7	jaja na miękko ze stodkim paprykowym sosem jogurtowym	150g (100g,50g)	3,7	jaja na miękko ze stodkim paprykowym sosem jogurtowym	150g (100g,50g)	3,7	
ZS	ciasto drożdżowe	100g	1,7	ciasto drożdżowe	100g	1,7	ciasto drożdżowe b/c	100g	1,7	ciasto drożdżowe	150g	1,7	ciasto drożdżowe	100g	1,7
	rosół z makaronem	300g	9,1	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	zraz wołowy w sosie kremowym (wołowina, oregano, ogórek kiszony bez skórki, bulion warzywny, pietruszka nać, mąka pszenna)	200g (150g, 50g)	1	zraz wołowy w sosie kremowym (wołowina, oregano, ogórek kiszony bez skórki, bulion warzywny, pietruszka nać, mąka pszenna)	200g (150g, 50g)	1	zraz wołowy w sosie kremowym (wołowina, oregano, ogórek kiszony bez skórki, bulion warzywny, pietruszka nać, mąka pszenna razowa)	200g (150g, 50g)	1	zraz wołowy w sosie kremowym (wołowina, oregano, ogórek kiszony bez skórki, bulion warzywny, pietruszka nać, mąka pszenna)	200g (150g, 50g)	1	zraz wołowy w sosie kremowym (wołowina, oregano, ogórek kiszony bez skórki, bulion warzywny, pietruszka nać, mąka pszenna)	200g (150g, 50g)	1
	puree ziemniaki i seler z rozmarynem	200g (70:30)	9	puree ziemniaki i seler z rozmarynem	200g (70:30)	9	ziemniaki z wody 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		tarta marchewka z jabłkiem	120g	
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
K O L A C J A	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	papryka żółta	30g		pasta z cukinii z tymiankiem	30g		papryka żółta	30g		pasta z cukinii z tymiankiem	30g		pasta z cukinii z tymiankiem	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	serek grani z rozmarynem	60g	7	serek grani z rozmarynem	60g	7	serek grani z rozmarynem	60g	7	serek grani z rozmarynem	60g	7	serek grani z rozmarynem	60g	7
wegańskie plastry kanapkowe	60g	6	wegańskie plastry kanapkowe	60g	6	wegańskie plastry kanapkowe	60g	6	wegańskie plastry kanapkowe	60g	6	wegańskie plastry kanapkowe	60g	6	
PN	jogurt naturalny, ciastko orkiszowe z rodzynkami	150ml, 50g	1,3,7	jogurt naturalny, ciastko orkiszowe z rodzynkami	150ml, 50g	1,3,7	jogurt naturalny, ciastko orkiszowe razowe	150ml, 50g	1,3,7	jogurt naturalny, ciastko orkiszowe z rodzynkami	150ml, 50g	1,3,7	jogurt naturalny, ciastko orkiszowe z rodzynkami	150ml, 50g	1,3,7
energia (kcal)	2 149			2 133			2 239			2 246			2 183		
białko (g)	111,6			111,6			111,9			118,7			114,7		
tłuszcze-ogółem (g)	65,7			66,3			70,5			68,7			67,6		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	21,2			21,1			21,6			21,7			21,3		
węglowodany ogółem (g)	285,5			286,1			311,5			297,2			298		
mono i disacharydy (g)	54			55			48,3			54,4			55,9		
błonnik (g)	26,1			25,9			43,9			29,3			37,8		
sól	1369,5			2274,6			1888,2			799,7			2453,7		

	PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGŁODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY		
S N I A D A N I E	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml		
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	120g	1	pieczywo graham	120g	1
	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7
	ogórek zielony	30g		oliwki czarne półówki	30g		ogórek zielony	30g		oliwki czarne półówki	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
ser żółty	60g	7	ser żółty odtuszczone	60g	7	ser żółty	60g	7	ser żółty odtuszczone	60g	7	
szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g		
ZS					mandarynka	100g	mandarynka	100g				
O B I A D	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
	gulasz z indyka duszony w sosie własnym (mięso z udźca indyka, olej, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, soso sojowy, bulion warzywny, mąka pszenna)	250g (200g,50g)	1,6	gulasz z indyka duszony w sosie własnym (mięso z udźca indyka, olej, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, soso sojowy, bulion warzywny, mąka pszenna)	250g (200g,50g)	1,6	gulasz z indyka duszony w sosie własnym (mięso z udźca indyka, olej, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, soso sojowy, bulion warzywny, mąka pszenna)	250g (200g,50g)	1,6	gulasz z indyka duszony w sosie własnym (mięso z udźca indyka, olej, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, soso sojowy, bulion warzywny, mąka pszenna)	250g (200g,50g)	1,6
	kasza pęczak	150g		kasza pęczak	150g		kasza pęczak	150g		kasza pęczak	150g	
	surówka z czerwonej kapusty	120g		marchewka baby z wody	120g		surówka z czerwonej kapusty	120g		marchewka baby z wody	120g	
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		
K O L A C J A	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml		
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	120g	1	pieczywo graham	120g	1
	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7
	pieczywo pszenno-żytnie	60g		pieczywo pszenno-żytnie	60g		pieczywo pszenno-żytnie	60g		pieczywo pszenno-żytnie	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	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
pastę z szynki drobiowej	80g		pastę z szynki drobiowej	80g		pastę z szynki drobiowej	80g		pastę z szynki drobiowej	80g		
twaróg półtłusty plastry	60g	7	twaróg półtłusty plastry	60g	7	twaróg półtłusty plastry	60g	7	twaróg półtłusty plastry	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
energetyka (kcal)	2195		2169		2288		2295		2229			
białko (g)	106,5		106,1		108,3		114,2		109,4			
węglowodany ogółem (g)	68,4		68,7		74,6		73,2		70,1			
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	23,8		23,6		24,4		24,6		23,8			
węglowodany ogółem (g)	299,7		298,1		321,4		308		312,9			
mięso i disacharydy (g)	49		50		41,4		58,7		51,8			
olej (g)	33,1		32		50,9		37,3		45,4			
sól	2930,6		3840,5		3100,7		2228,8		4055,1			

WTOREK 25.06.2024

JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA



	PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY
S N I A D A N I E	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek zielony	30g		plastry gotowanej marchewki z pietruszką zieloną	30g		ogórek zielony	30g		plastry gotowanej marchewki z pietruszką zieloną	30g		plastry gotowanej marchewki z pietruszką zieloną	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
hummus buraczkowy	60g	6,11	hummus buraczkowy	60g	6,11	hummus buraczkowy	60g	6,11	hummus buraczkowy	60g	6,11	hummus buraczkowy	60g	6,11	
ser caprese	80g	7	ser caprese	80g	7	ser caprese	80g	7	ser caprese	80g	7	ser caprese	80g	7	
zś							jabłko, ciastko zbożowe	150g, 50g	1,3,7	jabłko, ciastko zbożowe	150g, 50g	1,3,7			
O B I A D	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
	duszona polędwica wieprzowa w sosie z warzywami (cukinia, pietruszka)	300g (150g, 50g, 50g, 50g)		duszona polędwica wieprzowa w sosie z warzywami (cukinia, pietruszka)	300g (150g, 50g, 50g, 50g)		duszona polędwica wieprzowa w sosie z warzywami (cukinia, pietruszka)	300g (150g, 50g, 50g, 50g)		duszona polędwica wieprzowa w sosie z warzywami (cukinia, pietruszka)	300g (150g, 50g, 50g, 50g)		duszona polędwica wieprzowa w sosie z warzywami (cukinia, pietruszka)	300g (150g, 50g, 50g, 50g)	
	młode ziemniaki z wody	200g		młode ziemniaki z wody	200g		młode ziemniaki z wody	200g		młode ziemniaki z wody	200g		młode ziemniaki z wody	200g	
	marchew tarta z zieloną pietruszką	100g		marchew tarta z zieloną pietruszką	100g		marchew tarta z zieloną pietruszką	100g		marchew tarta z zieloną pietruszką	100g		marchew tarta z zieloną pietruszką	100g	
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
K O L A C J A	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	papryka konserwowa	30g		pasta z cukinii	30g		papryka konserwowa	30g		pasta z cukinii	30g		pasta z cukinii	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
serek kanapkowy z bazylią	80g	7	serek kanapkowy z bazylią	80g	7	serek kanapkowy z bazylią	80g	7	serek kanapkowy z bazylią	80g	7	serek kanapkowy z bazylią	80g	7	
sałatka z ryżem, ananasem, selerem, tuńczykiem z wody i ogórkiem kiszonym	250g	4,9	sałatka z ryżem, ananasem, selerem, tuńczykiem z wody i ogórkiem kiszonym	250g	4,9	sałatka z ryżem brązowym, ananasem, selerem, tuńczykiem z wody i ogórkiem kiszonym	250g	4,9	sałatka z ryżem, ananasem, selerem, tuńczykiem z wody i ogórkiem kiszonym	250g	4,9	sałatka z ryżem, ananasem, selerem, tuńczykiem z wody i ogórkiem kiszonym	250g	4,9	
PN	jogurt naturalny, ciastko kokosowe	100g, 50g	1,3,7	jogurt naturalny, ciastko kokosowe	100g, 50g	1,3,7	jogurt naturalny, ciastko kokosowe	100g, 50g	1,3,7	jogurt naturalny, ciastko kokosowe	100g, 50g	1,3,7	jogurt naturalny, ciastko kokosowe	100g, 50g	1,3,7
energia (kcal)	2 060		2 044		2 197		2 203		2 218				2 218		
białko (g)	114,8		114,8		113,9		120		119,8				119,8		
tłuszcze ogółem (g)	57,2		57,8		64,8		63,6		64,9				64,9		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	22,3		22,1		23,6		23,8		23,6				23,6		
węglowodory ogółem (g)	274,6		275,2		306,4		291,7		303,9				303,9		
czerny (disacharydy) (g)	54,3		55,3		49,7		59,8		59,7				59,7		
siark (g)	23,4		23,2		39,5		25		36,6				36,6		
sód	1917,2		2822,3		3042,5		2123,2		3029,9				3029,9		

ŚRODA 26.06.2024

JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA



	PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY
Ś N I A D A N I E	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek zielony	30g		marchew w plastekach gotowana	30g		ogórek zielony	30g		marchew w plastekach gotowana	30g		marchew w plastekach gotowana	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g	
jajko na twardo	60g	3	jajko na miękko	60g	3	jajko na twardo	60g	3	jajko na twardo	60g	3	jajko na miękko	60g	3	
ZS							jabłko	150g		jabłko	200g				
O B I 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
	gulasz drobiowy duszony z marchewką (filet z kurczaka, olej, bulion warzywny, passata pomidorowa, oregano, mąka pszenna)	200g	1	gulasz drobiowy duszony z marchewką (filet z kurczaka, olej, bulion warzywny, passata pomidorowa, oregano, mąka pszenna)	200g	1	gulasz drobiowy duszony z marchewką (filet z kurczaka, olej, bulion warzywny, passata pomidorowa, oregano, mąka pszenna razowa)	200g	1	gulasz drobiowy duszony z marchewką (filet z kurczaka, olej, bulion warzywny, passata pomidorowa, oregano, mąka pszenna)	200g	1	gulasz drobiowy duszony z marchewką (filet z kurczaka, olej, bulion warzywny, passata pomidorowa, oregano, mąka pszenna)	200g	1
	kopytka	150g	1,3	kopytka	150g	1,3	kopytka razowe	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 bez skórki	120g	7
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
K O L A C J A	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidorki koktajlowe połówki	60g		pomidorki koktajlowe połówki	60g		pomidorki koktajlowe połówki	60g		pomidorki koktajlowe połówki	60g		pomidorki koktajlowe połówki	60g	
	papryka konserwowa czerwona	30g		pasta z pieczonego buraka	30g		papryka konserwowa czerwona	30g		pasta z pieczonego buraka	30g		pasta z pieczonego buraka	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	pasta twarogowa z jogurtem naturalnym i pietruszką	80g	7	pasta twarogowa z jogurtem naturalnym i pietruszką	80g	7	pasta twarogowa z jogurtem naturalnym i pietruszką	80g	7	pasta twarogowa z jogurtem naturalnym i pietruszką	100g	7	pasta twarogowa z jogurtem naturalnym i pietruszką	80g	7
kietbasa parówkowa z wody	60g		kietbasa parówkowa z wody	60g		kietbasa parówkowa z wody	60g		kietbasa parówkowa z wody	80g		kietbasa parówkowa z wody	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)	2 295			2 279			2 254			2 301			2 212		
białko (g)	104,3			104,3			107,4			116			107,2		
tluszcz ogółem (g)	96,9			97,5			90,8			92,9			86,5		
wasy tłuszczowe nasycone (g)	36,5			36,4			29			32,3			28,4		
węglowodany ogółem (g)	255,3			255,9			270,2			255,3			260		
mono i disacharydy (g)	57,5			58,5			51,1			57,2			58,8		
błonnik (g)	18,5			18,3			35,7			21			29,2		
sól	3001			3906,1			3790,8			2622			4062,6		

CZWARTEK 27.06.2024		JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA						catering	
ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY
PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGŁODANÓW	BOGATOBIAŁKOWA	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO					
S N I A D A N I E	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	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	1	1	1
	masto extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g	7	7	7	7
	pomidor 60g	60g pomidor 60g	60g pomidor 60g	60g pomidor 60g	60g pomidor 60g	60g	60g	60g	60g
	rzodkiewka 30g	burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną 30g	rzodkiewka 30g	burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną 30g	burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną 30g	30g	30g	30g	30g
	kietki słonecznika 10g	10g kietki słonecznika 10g	10g kietki słonecznika 10g	10g kietki słonecznika 10g	10g kietki słonecznika 10g	10g	10g	10g	10g
	szynka kanapkowa drobiowa 80g	80g szynka kanapkowa drobiowa 80g	80g szynka kanapkowa drobiowa 80g	80g szynka kanapkowa drobiowa 80g	80g szynka kanapkowa drobiowa 80g	80g	80g	80g	80g
	twaróg plastry półtłusty 60g	7 twaróg plastry półtłusty 60g	7 twaróg plastry półtłusty 60g	7 twaróg plastry półtłusty 60g	7 twaróg plastry półtłusty 60g	60g	60g	60g	60g
ZS			mandarynka, ciastko owsiane razowe 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 zupa szpinakowa 300g	9,1	9,1	9,1	9,1
	pieczony kotlet drobiowy mielony w sosie ziołowym (jaja, mięso drobiowe, mąka pszenna) 200g (150g,50g)	1,3 pieczony kotlet drobiowy mielony w sosie ziołowym (jaja, mięso drobiowe, mąka pszenna) 200g (150g,50g)	1,3 pieczony kotlet drobiowy mielony w sosie ziołowym (jaja, mięso drobiowe, mąka pszenna razowa) 200g (150g,50g)	1,3 pieczony kotlet drobiowy mielony w sosie ziołowym (jaja, mięso drobiowe, mąka pszenna) 200g (150g,50g)	1,3 pieczony kotlet drobiowy mielony w sosie ziołowym (jaja, mięso drobiowe, mąka pszenna) 200g (150g,50g)	1,3	1,3	1,3	1,3
	ryż basmati 150g	150g ryż basmati 150g	150g ryż basmati 150g	150g ryż basmati 150g	150g ryż basmati 150g	150g	150g	150g	150g
	biała kapusta z olejem rzepakowym 120g	120g marchewka baby gotowana 120g	120g biała kapusta z olejem rzepakowym 120g	120g marchewka baby gotowana 120g	120g biała kapusta z olejem rzepakowym 120g	120g	120g	120g	120g
herbata owocowa 250ml	250ml herbata owocowa 250ml	250ml herbata owocowa 250ml	250ml herbata owocowa 250ml	250ml herbata owocowa 250ml	250ml	250ml	250ml	250ml	
K O L A C J A	herbata czarna 250ml	250ml herbata czarna 250ml	250ml herbata czarna 250ml	250ml herbata czarna 250ml	250ml herbata czarna 250ml	250ml	250ml	250ml	250ml
	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1 pieczywo pszenne 100g	1 pieczywo razowe 120g	1 pieczywo pszenno-żytnie 100g	1 pieczywo graham 120g	1	1	1	1
	masto extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g	7	7	7	7
	pomidor 60g	60g pomidor 60g	60g pomidor 60g	60g pomidor 60g	60g pomidor 60g	60g	60g	60g	60g
	ogórek 30g	30g pasta z cukinii 30g	30g ogórek 30g	30g pasta z cukinii 30g	30g ogórek 30g	30g	30g	30g	30g
	sałata frezyska czerwona 10g	10g sałata frezyska czerwona 10g	10g sałata frezyska czerwona 10g	10g sałata frezyska czerwona 10g	10g sałata frezyska czerwona 10g	10g	10g	10g	10g
sałatka makaronowa z serem typu włoskiego i kwiatami cukinii 150g	1,3,7 sałatka makaronowa z serem typu włoskiego i kwiatami cukinii 150g	1,3,7 sałatka makaronowa z serem typu włoskiego i kwiatami cukinii 150g	1,3,7 sałatka makaronowa z serem typu włoskiego i kwiatami cukinii 150g	1,3,7 sałatka makaronowa z serem typu włoskiego i kwiatami cukinii 150g	1,3,7 sałatka makaronowa z serem typu włoskiego i kwiatami cukinii 150g	1,3,7	1,3,7	1,3,7	1,3,7
kremowa pasta z topatki z pietruszką (odtłuszczony majonez, topatka pieczona, pietruszka) 100g (30g,60g,10g)	3 kremowa pasta z topatki z pietruszką (odtłuszczony majonez, topatka pieczona, pietruszka) 100g (30g,60g,10g)	3 kremowa pasta z topatki z pietruszką (odtłuszczony majonez, topatka pieczona, pietruszka) 100g (30g,60g,10g)	3 kremowa pasta z topatki z pietruszką (odtłuszczony majonez, topatka pieczona, pietruszka) 100g (30g,60g,10g)	3 kremowa pasta z topatki z pietruszką (odtłuszczony majonez, topatka pieczona, pietruszka) 100g (30g,60g,10g)	3 kremowa pasta z topatki z pietruszką (odtłuszczony majonez, topatka pieczona, pietruszka) 100g (30g,60g,10g)	3	3	3	3
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 razowe 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	1,3,7	1,3,7	1,3,7
energia (kcal)	2 281	2 259	2 262	2 360	2 199				
białko (g)	99,7	99,5	101,3	107,9	102,5				
węglowodany ogółem (g)	71,1	71,6	72,2	76,2	67,8				
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26,1	26	26	27,3	25,4				
węglowodany ogółem (g)	328,5	328	323,5	325,9	313,1				
mono i disacharydy (g)	50,3	51,3	52,7	49,5	52,2				
błonnik (g)	26,1	25,4	42,6	29,3	36				
sól	2019,3	2926,8	2189,3	1125,1	3105,8				

PIĄTEK 28.06.2024

JADŁOSPIS EMC PILCZYKA



	PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGŁODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY
Ś N I A D A N I E	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	120g	1	pieczywo 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		marchewka baby z wody	30g		papryka żółta	30g		marchewka baby z wody	30g		marchewka baby z wody	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
serek wiejski z koperkiem	60g	7	serek wiejski z koperkiem	60g	7	serek wiejski z koperkiem	60g	7	serek wiejski z koperkiem	80g	7	serek wiejski z koperkiem	60g	7	
połędwica drobiowa	60g		połędwica drobiowa	60g		połędwica drobiowa	60g		połędwica drobiowa	80g		połędwica drobiowa	60g		
ZS							banan zielony	150g	7	banan	150g	7			
O B I A D	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
	kotlet rybny pieczony w sosie koperkowym (miruna)	200g	1,4	kotlet rybny pieczony w sosie koperkowym (miruna)	200g	1,4	kotlet rybny pieczony w sosie koperkowym (miruna)	200g	1,4	kotlet rybny pieczony w sosie koperkowym (miruna)	200g	1,4	kotlet rybny pieczony w sosie koperkowym (miruna)	200g	1,4
	puree z ziemniaka	200g		puree z ziemniaka i kalafiora	200g (70:30)		ziemniaki z wody	200g		puree z ziemniaka i kalafiora	200g (70:30)		puree z ziemniaka i kalafiora	200g (70:30)	
	fasolka szparagowa z wody	120g		fasolka szparagowa z wody	120g		fasolka szparagowa z wody	120g		fasolka szparagowa z wody	120g		fasolka szparagowa z wody	120g	
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
K O L A C J A	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek zielony	30g		pasta z cukinii z kolendrą	30g		ogórek zielony	30g		pasta z cukinii z kolendrą	30g		pasta z cukinii z kolendrą	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
serek homogenizowany śmietankowy	60g	7	serek homogenizowany śmietankowy	60g	7	serek homogenizowany śmietankowy	60g	7	serek homogenizowany śmietankowy	80g	7	serek homogenizowany śmietankowy	60g	7	
naleśnik z szynką kanapkową wieprzową, żółty ser mozzarella	100g	1,3,7	naleśnik z szynką kanapkową wieprzową, żółty ser mozzarella odtuszczone	100g	1,3,7	naleśnik razowy z szynką kanapkową wieprzową, żółty ser mozzarella	100g	1,3,7	naleśnik z szynką kanapkową wieprzową, żółty ser mozzarella	100g	1,3,7	naleśnik z szynką kanapkową wieprzową, żółty ser mozzarella odtuszczone	100g	1,3,7	
PN	maślanka, ciastko żytnie z żurawiną	150ml,50g	1,3,7	maślanka, ciastko żytnie z żurawiną	150ml,50g	1,3,7	maślanka, ciastko żytnie z żurawiną	150ml,50g	1,3,7	maślanka, ciastko żytnie z żurawiną	150ml,50g	1,3,7	maślanka, ciastko żytnie z żurawiną	150ml,50g	1,3,7
energia (kcal)	2136			2106			2219			2217			2192		
białko (g)	99,6			99,2			98,4			104,5			103,8		
węglowodany ogółem (g)	61			60,5			64,4			62,1			61,3		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	25,1			24,8			25,5			25,5			24,1		
węglowodany ogółem (g)	312,4			312,5			340,1			325,8			332,9		
mono i disacharydy (g)	58,7			57,9			54,6			59,5			56,5		
olejki (g)	32,1			31,8			47			33,2			43,8		
sód	2625,8			3411,5			3780,6			2747,8			3633,1		

SOBOTA 29.06.2024

JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA



	PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY		
Ś N I A D A N I E	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml		
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	120g	1	pieczywo graham	120g	1
	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	oliwki czarne połówki	30g		oliwki czarne połówki	30g		tapenada z czarnych oliwek	30g		oliwki czarne połówki	30g	
	kietki słonecznika	10g		kietki słonecznika	10g		kietki słonecznika	10g		kietki 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
szynka wiejska gotowana	60g		szynka wiejska gotowana	60g		szynka wiejska gotowana	60g		szynka wiejska gotowana	60g		
zś					ciastko owsiane	50g	1,3,7	ciastko owsiane	50g	1,3,7		
O B I A D	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
	makaron z wegańskim, warzywnym sosie pomidorowym (makaron rurki, passata pomidorowa, cukinia, tofu naturalne)	350g	1,3,6,7	makaron z wegańskim, warzywnym sosie pomidorowym (makaron rurki, passata pomidorowa, cukinia, tofu naturalne)	350g	1,3,6,7	makaron z wegańskim, warzywnym sosie pomidorowym (makaron razowy rurki, passata pomidorowa, cukinia, tofu naturalne)	350g	1,3,6,7	makaron z wegańskim, warzywnym sosie pomidorowym (makaron rurki, passata pomidorowa, cukinia, tofu naturalne)	350g	1,3,6,7
	surówka z czerwonej kapusty	120g		burak tarty z olejem rzepakowym i pietruszką	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	
K O L A C J A	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml		
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	100g	1	pieczywo graham	120g	1
	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek zielony	30g		pastą z marchewki z pietruszką	30g		ogórek zielony	30g		pastą z marchewki z pietruszką	30g	
	roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g	
	pastą z makreli w sosie własnym z ogórkiem kiszonym bez skórki	100g	4	pastą z makreli w sosie własnym z ogórkiem kiszonym bez skórki	100g	4	pastą z makreli w sosie własnym z ogórkiem kiszonym bez skórki	100g	4	pastą z makreli w sosie własnym z ogórkiem kiszonym bez skórki	100g	4
twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	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)	2289		2273		2342		2338		2317			
białko (g)	128,3		128,3		131,1		135,5		131,3			
węglowodany ogółem (g)	65,3		65,9		71,3		69,5		67,2			
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	30,5		30,3		31,1		31,1		30,5			
węglowodany ogółem (g)	304,3		304,9		315,4		300,9		315			
mono i disacharydy (g)	58,8		57,7		55,9		59,1		61			
węglowodany (g)	37,5		37,3		54,5		40g		48,2			
sól	2497,6		3402,7		3050,7		2256,3		3560,5			

	PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY
S N I A D A N I E	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
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g	
	miks sałat (rukola, roszponka, sałata zielona)	10g		miks sałat (rukola, roszponka, sałata zielona)	10g		miks sałat (rukola, roszponka, sałata zielona)	10g		miks sałat (rukola, roszponka, sałata zielona)	10g		miks sałat (rukola, roszponka, sałata zielona)	10g	
czerwona fritata z pieca z cukinią i botwiniką	100g	3,7	czerwona fritata z pieca z cukinią i botwiniką	100g	3,7	czerwona fritata z pieca z cukinią i botwiniką	100g	3,7	czerwona fritata z pieca z cukinią i botwiniką	100g	3,7	czerwona fritata z pieca z cukinią i botwiniką	100g	3,7	
szynka wieprzowa parzona	80g		szynka wieprzowa parzona	80g		szynka wieprzowa parzona	80g		szynka wieprzowa parzona	80g		szynka wieprzowa parzona	80g		
ZS							jabłko	150g		jabłko	150g				
O B I A D	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	bulion warzywny z makaronem	300g	9,1
	schab duszony ze szparagami w kremowym sosie (schab bez kości, bulion warzywny, kurkuma, sos sojowy, szparagi zielone, koper, olej, mąka pszenna)	150g (100g,50g)	1,6	schab duszony ze szparagami w kremowym sosie (schab bez kości, bulion warzywny, kurkuma, sos sojowy, szparagi zielone, koper, olej, mąka pszenna)	150g (100g,50g)	1,6	schab duszony ze szparagami w kremowym sosie (schab bez kości, bulion warzywny, kurkuma, sos sojowy, szparagi zielone, koper, olej, mąka pszenna razowa)	150g (100g,50g)	1,6	schab duszony ze szparagami w kremowym sosie (schab bez kości, bulion warzywny, kurkuma, sos sojowy, szparagi zielone, koper, olej, mąka pszenna)	150g (100g,50g)	1,6	schab duszony ze szparagami w kremowym sosie (schab bez kości, bulion warzywny, kurkuma, sos sojowy, szparagi zielone, koper, olej, mąka pszenna)	150g (100g,50g)	1,6
	mlode ziemniaki z wody	200g		mlode ziemniaki z wody	200g		mlode ziemniaki z wody	200g		mlode ziemniaki z wody	200g		mlode ziemniaki z wody	200g	
	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	
K O L A C J A	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	papryka zielona	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		papryka zielona	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g	
	sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g	
	twaróg półtłusty plastry	100g	7	twaróg półtłusty plastry	100g	7	twaróg półtłusty plastry	100g	7	twaróg półtłusty plastry	100g	7	twaróg półtłusty plastry	100g	7
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	
dżem niskosłodzony bezpestkowy	80g		dżem niskosłodzony bezpestkowy	80g		dżem niskosłodzony bezpestkowy	80g		dżem niskosłodzony bezpestkowy	80g		dżem niskosłodzony bezpestkowy	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	maślanka, ciastko kokosowo-owsiane	150g, 60g	1,3,7
energia (kcal)	2143			2213			2287			2294			2279		
białko (g)	124			135,1			138			144,1			139,5		
węglowodany ogółem (g)	50,2			53,5			59			57,7			55,1		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	18			18,1			18,8			19			18,2		
lipidy/węglowodany ogółem (g)	310,1			313,2			325,1			310,4			328,3		
mono i disacharydy (g)	58,9			56,2			56,8			57,9			56,3		
białko (g)	35,1			35,1			53,8			39,2			49,9		
sód	2033,9			2978,3			2229,2			1310			3198,8		

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



SUBSTANCJE LUB PRODUKTY POWODUJĄCE ALERGIE LUB REAKCJE NIETOLERANCJI

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