

ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY
PODSTAWOWA	LATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	BOGATOBIALKOWA	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	
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
masto extra 10g	7 masto extra 10g	7 masto extra 10g	7 masto extra 10g	7 masto extra 10g	7
tomater 60g	tomater 60g	tomater 60g	tomater 60g	tomater 60g	
ogórek zielony 30g	ogórek zielony 30g	ogórek zielony 30g	ogórek zielony 30g	ogórek zielony 30g	
miks sałat (sałata strzypiasta, roszponka, czerwone radicchio) 10g	miks sałat (sałata strzypiasta, roszponka, czerwone radicchio) 10g	miks sałat (sałata strzypiasta, roszponka, czerwone radicchio) 10g	miks sałat (sałata strzypiasta, roszponka, czerwone radicchio) 10g	miks sałat (sałata strzypiasta, roszponka, czerwone radicchio) 10g	
serek kanapkowy bazyliowy 80g	7 serek kanapkowy bazyliowy 80g	7 serek kanapkowy bazyliowy 80g	7 serek kanapkowy bazyliowy 80g	7 serek kanapkowy bazyliowy 80g	7
szynka drobiowa gotowana 60g	szynka drobiowa gotowana 60g	szynka drobiowa gotowana 60g	szynka drobiowa gotowana 60g	szynka drobiowa gotowana 60g	

z sok pomidorowy 150ml

zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami (bulion warzywny, włoścyczna, cukinia, ziemniaki) 300g	9 zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami (bulion warzywny, włoścyczna, cukinia, ziemniaki) 300g	9 zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami (bulion warzywny, włoścyczna, cukinia, ziemniaki) 300g	9 zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami (bulion warzywny, włoścyczna, cukinia, ziemniaki) 300g	9 zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami (bulion warzywny, włoścyczna, cukinia, ziemniaki) 300g	9
zrazik drobiowy duszony w sosie koperkowym (mięso mielone, bulion warzywny, koper, mąka pszenna, marchew) 200g (150g,50g)	1 zrazik drobiowy duszony w sosie koperkowym (mięso mielone, bulion warzywny, koper, mąka pszenna, marchew) 200g (150g,50g)	1 zrazik drobiowy duszony w sosie koperkowym (mięso mielone, bulion warzywny, koper, mąka pszenna, marchew) 200g (150g,50g)	1 zrazik drobiowy duszony w sosie koperkowym (mięso mielone, bulion warzywny, koper, mąka pszenna, marchew) 250g (200g,50g)	1 zrazik drobiowy duszony w sosie koperkowym (mięso mielone, bulion warzywny, koper, mąka pszenna, marchew) 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	marchewka tarta z jabłkiem 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	

herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1 pieczywo pszenne 100g	1 pieczywo pszenne 100g	1 pieczywo pszenno-żytnie 100g	1 pieczywo graham 120g	1
masto extra 10g	7 masto extra 10g	7 masto extra 10g	7 masto extra 10g	7 masto extra 10g	7
tomater 60g	tomater 60g	tomater 60g	tomater 60g	tomater 60g	
ogórek zielony 30g	ogórek zielony 30g	ogórek zielony 30g	ogórek zielony 30g	ogórek zielony 30g	
sałata zielona masłowa 10g	sałata zielona masłowa 10g	sałata zielona masłowa 10g	sałata zielona masłowa 10g	sałata zielona masłowa 10g	
twaróg plastry 60g	7 twaróg plastry 60g	7 twaróg plastry 60g	7 twaróg plastry 60g	7 twaróg plastry 60g	7
pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka) 100g (70g, 20g,5g,5g)	3,4 pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka) 100g (70g, 20g,5g,5g)	3,4 pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka) 100g (70g, 20g,5g,5g)	3,4 pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka) 100g (70g, 20g,5g,5g)	3,4 pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka) 100g (70g, 20g,5g,5g)	3,4

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
tluszcz ogółem (g)	79,4	79,9	81,3	79,7	81,3
kwasy tluszczowe nasycone (g)	31	30,9	31	31,3	31,1
węglowodany ogółem (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
biłonnik (g)	26	26	40,6	26	35,8
sód	2114,6	3041,2	3211,4	2236,7	3156,2

WTOREK 2.07.2024			JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA			catering		
ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY
PODSTAWOWA	LATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	BOGATOBIAŁKOWA	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁADKOWEGO				
herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml
pieczywo pszenno-żytnie 100g	pieczywo pszenne 100g	pieczywo pszenne 100g	pieczywo razowe 120g	pieczywo pszenno-żytnie 100g	pieczywo graham 120g	pieczywo pszenno-żytnie 100g	pieczywo graham 120g	pieczywo pszenno-żytnie 100g
masto extra 10g	masto extra 10g	masto extra 10g	masto extra 10g	masto extra 10g	masto extra 10g	masto extra 10g	masto extra 10g	masto extra 10g
pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g
oliwki czarne półówki 30g	oliwki czarne półówki 30g	oliwki czarne półówki 30g	oliwki czarne półówki 30g	oliwki czarne półówki 30g	oliwki czarne półówki 30g	oliwki czarne półówki 30g	oliwki czarne półówki 30g	oliwki czarne półówki 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	sałata zielona 10g
serek grani z kiszonym ogórkiem 60g	serek grani z kiszonym ogórkiem 60g	serek grani z kiszonym ogórkiem 60g	serek grani z kiszonym ogórkiem 60g	serek grani z kiszonym ogórkiem 80g	serek grani z kiszonym ogórkiem 60g	serek grani z kiszonym ogórkiem 80g	serek grani z kiszonym ogórkiem 60g	serek grani z kiszonym ogórkiem 60g
pasztet sojowy 80g	pasztet sojowy 80g	pasztet sojowy 80g	pasztet sojowy 80g	pasztet sojowy 80g	pasztet sojowy 80g	pasztet sojowy 80g	pasztet sojowy 80g	pasztet sojowy 80g
			jabłko 150g			jabłko 150g		
25 pomidorowa z makaronem 300g	1.3,9 pomidorowa z makaronem 300g	1.3,9 pomidorowa z makaronem 300g	1.3,9 pomidorowa z makaronem 300g	1.3,9 pomidorowa z makaronem 300g	1.3,9 pomidorowa z makaronem 300g	1.3,9 pomidorowa z makaronem 300g	1.3,9 pomidorowa z makaronem 300g	1.3,9 pomidorowa z makaronem 300g
eskalopki duszone w sosie warzywnym (południczka) 250g (100g, 50g, 50g, 50g)	eskalopki duszone w sosie warzywnym (południczka) 250g (100g, 50g, 50g, 50g)	eskalopki duszone w sosie warzywnym (południczka) 250g (100g, 50g, 50g, 50g)	eskalopki duszone w sosie warzywnym (południczka) 250g (100g, 50g, 50g, 50g)	eskalopki duszone w sosie warzywnym (południczka) 250g (100g, 50g, 50g, 50g)	eskalopki duszone w sosie warzywnym (południczka) 250g (100g, 50g, 50g, 50g)	eskalopki duszone w sosie warzywnym (południczka) 250g (100g, 50g, 50g, 50g)	eskalopki duszone w sosie warzywnym (południczka) 250g (100g, 50g, 50g, 50g)	eskalopki duszone w sosie warzywnym (południczka) 250g (100g, 50g, 50g, 50g)
wieprzowai, marchew, pietruszka, cukinia) 50g)	wieprzowai, marchew, pietruszka, cukinia) 50g)	wieprzowai, marchew, pietruszka, cukinia) 50g)	wieprzowai, marchew, pietruszka, cukinia) 50g)	wieprzowai, marchew, pietruszka, cukinia) 50g)	wieprzowai, marchew, pietruszka, cukinia) 50g)	wieprzowai, marchew, pietruszka, cukinia) 50g)	wieprzowai, marchew, pietruszka, cukinia) 50g)	wieprzowai, marchew, pietruszka, cukinia) 50g)
mtode ziemniaki z wody 200g	mtode ziemniaki z wody 200g	mtode ziemniaki z wody 200g	mtode ziemniaki z wody 200g	mtode ziemniaki z wody 200g	mtode ziemniaki z wody 200g	mtode ziemniaki z wody 200g	mtode ziemniaki z wody 200g	mtode ziemniaki z wody 200g
kapusta kiszona z marchewką 120g	burak tarty 120g	burak tarty 120g	kapusta kiszona z marchewką 120g	burak tarty 120g	burak tarty 120g	burak tarty 120g	burak tarty 120g	burak tarty 120g
herbata owocowa 250ml	herbata owocowa 250ml	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	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml
pieczywo pszenno-żytnie 100g	pieczywo pszenne 100g	pieczywo pszenne 100g	pieczywo razowe 120g	pieczywo pszenno-żytnie 100g	pieczywo graham 120g	pieczywo pszenno-żytnie 100g	pieczywo graham 120g	pieczywo pszenno-żytnie 100g
masto extra 10g	masto extra 10g	masto extra 10g	masto extra 10g	masto extra 10g	masto extra 10g	masto extra 10g	masto extra 10g	masto extra 10g
pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g
ogórek zielony 30g	pasta z pieczonej dynii i marchewki 30g	pasta z pieczonej dynii i marchewki 30g	ogórek zielony 30g	pasta z pieczonej dynii i marchewki 30g	ogórek zielony 30g	pasta z pieczonej dynii i marchewki 30g	pasta z pieczonej dynii i marchewki 30g	ogórek zielony 30g
sałata lodowa 10g	sałata lodowa 10g	sałata lodowa 10g	sałata lodowa 10g	sałata lodowa 10g	sałata lodowa 10g	sałata lodowa 10g	sałata lodowa 10g	sałata lodowa 10g
pasta twarogowa z koperkiem 60g	pasta twarogowa z koperkiem 60g	pasta twarogowa z koperkiem 60g	pasta twarogowa z koperkiem 60g	pasta twarogowa z koperkiem 60g	pasta twarogowa z koperkiem 60g	pasta twarogowa z koperkiem 60g	pasta twarogowa z koperkiem 60g	pasta twarogowa z koperkiem 60g
sałatka ryżowa (ryż biały) z szynką wieprzową gotowaną, jajkiem na twardo, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym 250g (80g, 80g, 20g, 50g)	sałatka ryżowa (ryż biały) z szynką wieprzową gotowaną, jajkiem na twardo, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym 250g (80g, 80g, 20g, 50g)	sałatka ryżowa (ryż biały) z szynką wieprzową gotowaną, jajkiem na twardo, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym 250g (80g, 80g, 20g, 50g)	sałatka ryżowa (ryż brązowy) z szynką wieprzową gotowaną, jajkiem na twardo, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym 250g (80g, 80g, 20g, 50g)	sałatka ryżowa (ryż biały) z szynką wieprzową gotowaną, jajkiem na twardo, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym 250g (80g, 80g, 20g, 50g)	sałatka ryżowa (ryż biały) z szynką wieprzową gotowaną, jajkiem na twardo, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym 250g (80g, 80g, 20g, 50g)	sałatka ryżowa (ryż biały) z szynką wieprzową gotowaną, jajkiem na twardo, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym 250g (80g, 80g, 20g, 50g)	sałatka ryżowa (ryż biały) z szynką wieprzową gotowaną, jajkiem na twardo, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym 250g (80g, 80g, 20g, 50g)	sałatka ryżowa (ryż biały) z szynką wieprzową gotowaną, jajkiem na twardo, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym 250g (80g, 80g, 20g, 50g)
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 razowe 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
energia (kcal)	2 262	2 245	2 305	2 366	2 247	2 366	2 247	2 247
białko (g)	112	112	112,5	120,9	113,9	120,9	113,9	113,9
tluszcze ogółem (g)	75,4	76	80,5	80,5	76,2	80,5	76,2	76,2
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	22,2	22,1	22,7	23,2	22,1	23,2	22,1	22,1
węglowodany ogółem (g)	291,3	291,9	304,9	298,2	295,7	298,2	295,7	295,7
mono i disacharydy (g)	58,5	59,6	50,9	57,1	50,4	57,1	50,4	50,4
błonnik (g)	32,6	32,4	50	35,9	43,8	35,9	43,8	43,8
sód	3487,6	3460,7	3657,7	2682,6	4571,8	2682,6	4571,8	4571,8

PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁADKOWEGO	ALERGENY	
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		
krem kanapkowy z papryką 80g	7	krem kanapkowy śmietankowy 80g	7	krem kanapkowy z papryką 80g	7	krem kanapkowy z papryką 80g	7	krem kanapkowy śmietankowy 80g	7	
kietbasa żywiecka 60g		kietbasa żywiecka 60g		kietbasa żywiecka 60g		kietbasa żywiecka 60g		kietbasa żywiecka 60g		
				sok pomidorowy 200ml		sok pomidorowy 200ml				
krupnik z kaszą jęczmienną 300g	9.1	krupnik z kaszą jęczmienną 300g	9.1	krupnik z kaszą jęczmienną 300g	9.1	krupnik z kaszą jęczmienną 300g	9.1	krupnik z kaszą jęczmienną 300g	9.1	
pierogi z borówką gotowane 250g	1.3.7	pierogi z borówką gotowane 250g	1.3.7	pierogi razowe z borówką gotowane 250g	1.3.7	pierogi z borówką gotowane 250g	1.3.7	pierogi z borówką gotowane 250g	1.3.7	
jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	
truskawki 50g		mus truskawkowy bez pestek 50g		truskawki 50g		truskawki 50g		mus truskawkowy bez pestek 50g		
herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1	
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		
ser żółty 80g	7	ser żółty 80g	7	ser żółty 80g	7	ser żółty 80g	7	ser żółty 80g	7	
sałatka jarzynowa z kurczakiem gotowanym (kurczak gotowany, 200g, 50g, 50g, 30g, 30g, 20g, 10g, 10g)	3.9	sałatka jarzynowa z kurczakiem gotowanym (kurczak gotowany, 200g, 50g, 50g, 30g, 30g, 20g, 10g, 10g)	3.9	sałatka jarzynowa z szynką z kurczaka (szynka parzona, 200g, 50g, 50g, 30g, 30g, 20g, 10g, 10g)	3.9	sałatka jarzynowa z szynką z kurczaka (szynka parzona, 200g, 50g, 50g, 30g, 30g, 20g, 10g, 10g)	3.9	sałatka jarzynowa z szynką z kurczaka (szynka parzona, 200g, 50g, 50g, 30g, 30g, 20g, 10g, 10g)	3.9	
ogórek kiszony, majonez, natka pietruszki)		ogórek kiszony, majonez, natka pietruszki)		ogórek kiszony, majonez, natka pietruszki)		ogórek kiszony, majonez, natka pietruszki)		ogórek kiszony, majonez, natka pietruszki)		
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	
tluszcz 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	
sód	2658,2		3609,6		2826,8		1851,8		3721,1	

CZWARTEK 4.07.2024			JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA			locatering		
ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY
PODSTAWOWA	LATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	BOGATOBIAŁKOWA	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO				
herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	
1 pieczywo pszenno-żytnie 100g	1 pieczywo pszenne 100g	1 pieczywo razowe 120g	1 pieczywo pszenno-żytnie 100g	1 pieczywo graham 120g	1 pieczywo pszenno-żytnie 100g	1 pieczywo graham 120g	1 pieczywo graham 120g	1
7 masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g	7
60g pomidor	60g pomidor	60g pomidor	60g pomidor	60g pomidor	60g pomidor	60g pomidor	60g pomidor	
30g ogórek zielony	30g marchewka baby z wody	30g ogórek zielony	30g marchewka baby z wody	30g marchewka baby z wody	30g marchewka baby z wody	30g marchewka baby z wody	30g marchewka baby z wody	
10g sałata zielona	10g sałata zielona	10g sałata zielona	10g sałata zielona	10g sałata zielona	10g sałata zielona	10g sałata zielona	10g sałata zielona	
3 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 jajko na twardo 60g	3 jajko na miękko 60g	3 jajko na miękko 60g	3
60g szynka wieprzowa tostowa	60g szynka wieprzowa tostowa	60g szynka wieprzowa tostowa	60g szynka wieprzowa tostowa	60g szynka wieprzowa tostowa	60g szynka wieprzowa tostowa	60g szynka wieprzowa tostowa	60g szynka wieprzowa tostowa	
		jabłko 150g	jabłko 150g					
9 zupa z fasolki (marchew, botwinka, fasolka szparagowa) 300g	9 zupa z fasolki (marchew, botwinka, fasolka szparagowa) 300g	9 zupa z fasolki (marchew, botwinka, fasolka szparagowa) 300g	9 zupa z fasolki (marchew, botwinka, fasolka szparagowa) 300g	9 zupa z fasolki (marchew, botwinka, fasolka szparagowa) 300g	9 zupa z fasolki (marchew, botwinka, fasolka szparagowa) 300g	9 zupa z fasolki (marchew, botwinka, fasolka szparagowa) 300g	9 zupa z fasolki (marchew, botwinka, fasolka szparagowa) 300g	9
1 filet z kurczaka duszony w sosie pietruszkowym 200g	1 filet z kurczaka duszony w sosie pietruszkowym 200g	1 filet z kurczaka duszony w sosie pietruszkowym 200g	1 filet z kurczaka duszony w sosie pietruszkowym 200g	1 filet z kurczaka duszony w sosie pietruszkowym 200g	1 filet z kurczaka duszony w sosie pietruszkowym 200g	1 filet z kurczaka duszony w sosie pietruszkowym 200g	1 filet z kurczaka duszony w sosie pietruszkowym 200g	1
200g 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 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	
9 surówka z selera i jabłka 120g	9 seler duszony z jabłkiem 120g	9 surówka z selera i jabłka 120g	9 seler duszony z jabłkiem 120g	9 seler duszony z jabłkiem 120g	9 seler duszony z jabłkiem 120g	9 seler duszony z jabłkiem 120g	9 seler duszony z jabłkiem 120g	9
250ml herbata owocowa	250ml herbata owocowa	250ml herbata owocowa	250ml herbata owocowa	250ml herbata owocowa	250ml herbata owocowa	250ml herbata owocowa	250ml herbata owocowa	
herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	
1 pieczywo pszenno-żytnie 100g	1 pieczywo pszenne 100g	1 pieczywo razowe 120g	1 pieczywo pszenno-żytnie 100g	1 pieczywo graham 120g	1 pieczywo pszenno-żytnie 100g	1 pieczywo graham 120g	1 pieczywo graham 120g	1
7 masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g	7
60g pomidor	60g pomidor	60g pomidor	60g pomidor	60g pomidor	60g pomidor	60g pomidor	60g pomidor	
30g papryka czerwona	30g pasta z buraka z zieloną pietruszką	30g papryka czerwona	30g pasta z buraka z zieloną pietruszką	30g pasta z buraka z zieloną pietruszką	30g pasta z buraka z zieloną pietruszką	30g pasta z buraka z zieloną pietruszką	30g pasta z buraka z zieloną pietruszką	
10g sałata zielona	10g sałata zielona	10g sałata zielona	10g sałata zielona	10g sałata zielona	10g sałata zielona	10g sałata zielona	10g sałata zielona	
80g kiełbasa drobiowa z wody	80g kiełbasa drobiowa z wody	80g kiełbasa drobiowa z wody	80g kiełbasa drobiowa z wody	80g kiełbasa drobiowa z wody	80g kiełbasa drobiowa z wody	80g kiełbasa drobiowa z wody	80g kiełbasa drobiowa z wody	
7 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 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	maślanka, ciastko zbożowe 150ml, 50g 1,3,7	maślanka, ciastko zbożowe 150ml, 50g 1,3,7	maślanka, ciastko zbożowe 150ml, 50g 1,3,7	maślanka, ciastko zbożowe 150ml, 50g 1,3,7	
energia (kcal)	2 114	2 107	2 247	2 261	2 149			
białko (g)	107,6	107,7	110	117,1	110,6			
tluszcz 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			

PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY
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		marchewka baby z wody 30g		ogórek zielony 30g		marchewka baby z wody 30g		marchewka baby z wody 30g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
serek 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
szynka wieprzowa parzona 60g		szynka wieprzowa parzona 60g		szynka wieprzowa parzona 60g		szynka wieprzowa parzona 80g		szynka wieprzowa parzona 60g	
				sok pomidorowy 150ml		sok pomidorowy 150ml			
zupa pietruszkowa z ziemniakami (marchew, pietruszka, seler, ziemniak, fasolka zielona) 300g	9	zupa pietruszkowa z ziemniakami (marchew, pietruszka, seler, ziemniak, fasolka zielona) 300g	9	zupa pietruszkowa z ziemniakami (marchew, pietruszka, seler, ziemniak, fasolka zielona) 300g	9	zupa pietruszkowa z ziemniakami (marchew, pietruszka, seler, ziemniak, fasolka zielona) 300g	9	zupa pietruszkowa z ziemniakami (marchew, pietruszka, seler, ziemniak, fasolka zielona) 300g	9
duszony kotlet z miruny (jaja, mintaj, mąka pszenna, mleko) 200g	1,3,4,7	duszony kotlet z miruny (jaja, mintaj, mąka pszenna, mleko) 200g	1,3,4,7	duszony kotlet z miruny (jaja, mintaj, mąka pszenna, mleko) 200g	1,3,4,7	duszony kotlet z miruny (jaja, mintaj, mąka pszenna, mleko) 200g	1,3,4,7	duszony kotlet z miruny (jaja, mintaj, mąka pszenna, mleko) 200g	1,3,4,7
ryż jaśminowy 150g		ryż jaśminowy 150g		ryż jaśminowy 150g		ryż jaśminowy 150g		ryż jaśminowy 150g	
warzywa duszone w ziołach (cukinia, pomidor, marchew) 200g (70g,70g,60g)		warzywa duszone w ziołach (cukinia, pomidor, marchew) 200g (70g,70g,60g)		warzywa duszone w ziołach (cukinia, pomidor, marchew) 200g (70g,70g,60g)		warzywa duszone w ziołach (cukinia, pomidor, marchew) 200g (70g,70g,60g)		warzywa duszone w ziołach (cukinia, pomidor, marchew) 200g (70g,70g,60g)	
herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml	
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1
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	
rzodkiewki 30g		pasta z cukinii z kolendrą 30g		rzodkiewki 30g		pasta z cukinii z kolendrą 30g		pasta z cukinii z kolendrą 30g	
kietki słonecznika 10g		kietki słonecznika 10g		kietki słonecznika 10g		kietki słonecznika 10g		kietki słonecznika 10g	
naleśnik z twarogiem i dżemem 150g (50g, 70g, 30g)	1,3,7	naleśnik z twarogiem i dżemem bez pestek 150g (50g, 70g, 30g)	1,3,7	naleśnik razowy z twarogiem i dżemem bez cukru 150g (50g, 70g, 30g)	1,3,7	naleśnik z twarogiem i dżemem 150g (50g, 70g, 30g)	1,3,7	naleśnik z twarogiem i dżemem bez pestek 150g (50g, 70g, 30g)	1,3,7
krakowska sucha 60g		krakowska sucha 60g		krakowska sucha 60g		krakowska sucha 60g		krakowska sucha 60g	
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		2 219	
białko (g)		96,8		96,9		98,6		99,8	
tluszcze ogółem (g)		66,6		67,2		72,8		68,5	
kwaszy tłuszczowe nasycone (g)		28,3		28,1		28,9		28,3	
węglowodany ogółem (g)		310,3		314,5		332		321	
mono i disacharydy (g)		58,5		59,1		50,9		59,8	
błonnik (g)		35,5		35,8		53,3		46,1	
sód		3105,7		3545,8		3275,7		3183,4	

SOBOTA 6.07.2024			JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA			lactarino			
PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY
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	
ogórek zielony 30g		plastry parzonej cukinii 30g		ogórek zielony 30g		plastry parzonej cukinii 30g		plastry parzonej cukinii 30g	
sałata masłowa 10g		sałata masłowa 10g		sałata masłowa 10g		sałata masłowa 10g		sałata masłowa 10g	
serek wiejski naturalny 80g	7	serek wiejski naturalny 80g	7	serek wiejski naturalny 80g	7	serek wiejski naturalny 80g	7	serek wiejski naturalny 80g	7
połudwica sopocka 60g		połudwica sopocka 60g		połudwica sopocka 60g		połudwica sopocka 80g		połudwica sopocka 60g	
chatka 100g	1,3,7	chatka 100g	1,3,7	chatka b/c 100g	1,3,7	chatka 100g	1,3,7	chatka 100g	1,3,7
zupa ziemniaczana (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, ziemniak,botwina) 300g	9	zupa ziemniaczana (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, ziemniak,botwina) 300g	9	zupa ziemniaczana (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, ziemniak,botwina) 300g	9	zupa ziemniaczana (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, ziemniak,botwina) 300g	9	zupa ziemniaczana (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, ziemniak,botwina) 300g	9
duszony gulasz warzywny z tofu naturalnym (cukinia, tofu, marchew, pietruszka nać) 300g	1,3,6,7	duszony gulasz warzywny z tofu naturalnym (cukinia, tofu, marchew, pietruszka nać) 300g	1,3,6,7	duszony gulasz warzywny z tofu naturalnym (cukinia, tofu, marchew, pietruszka nać) 300g	1,3,6,7	duszony gulasz warzywny z tofu naturalnym (cukinia, tofu, marchew, pietruszka nać) 300g	1,3,6,7	duszony gulasz warzywny z tofu naturalnym (cukinia, tofu, marchew, pietruszka nać) 300g	1,3,6,7
kasza bulgur 150g	1	kasza bulgur 150g	1	kasza bulgur 150g	1	kasza bulgur 150g	1	kasza bulgur 150g	1
herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml	
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7
papryka konserwowa 60g		pomidor 60g		papryka konserwowa 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
oliwki czarne potówki 30g		oliwki czarne potówki 30g		oliwki czarne potówki 30g		oliwki czarne potówki 30g		pieczony burak plastry 30g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
ser żółty 60g	7	ser żółty odtłuszczony 60g	7	ser żółty 60g	7	ser żółty 60g	7	ser żółty odtłuszczony 60g	7
kurczak (gotowany) w galarecie 60g		kurczak (gotowany) w galarecie 60g		kurczak (gotowany) w galarecie 60g		kurczak (gotowany) w galarecie 60g		kurczak (gotowany) w galarecie 60g	
kefir, ciastko zbożowe 150g, 50g	1,3,7	kefir, ciastko zbożowe 150g, 50g	1,3,7	kefir, ciastko zbożowe pełnoziarniste 150g, 50g	1,3,7	kefir, ciastko zbożowe 150g, 50g	1,3,7	kefir, ciastko zbożowe 150g, 50g	1,3,7
energia (kcal)	2 243	2 227	2 290	2 337	2 236				
białko (g)	117,7	117,8	118,3	125,7	119,4				
tluszcz ogółem (g)	65,9	66,1	71,8	70,5	67,1				
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	27	26,8	27,6	27,8	26,9				
węglowodany ogółem (g)	302,2	303,9	313,6	308,6	307,2				
mono i disacharydy (g)	50,2	51,8	42,3	48,9	43,1				
błonnik (g)	25,8	26,1	41,9	28,8	37,4				
sód	3025	3867,4	3123,2	2189,4	3971				

PONIEDZIAŁEK 8.07.2024			JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA			catering		
ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY
PODSTAWOWA	LATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	BOGATOBIAŁKOWA	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO				
herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 100g	pieczywo pszenne 100g	pieczywo pszenne 100g	pieczywo pszenne 100g	pieczywo pszenno-żytnie 100g	pieczywo pszenno-żytnie 100g	pieczywo pszenno-żytnie 100g	pieczywo graham 120g	1
masto extra 10g	masto extra 10g	masto extra 10g	masto extra 10g	masto extra 10g	masto extra 10g	masto extra 10g	masto extra 10g	7
1 pomidor 60g	1 pomidor 60g	1 pomidor 60g	1 pomidor 60g	1 pomidor 60g	1 pomidor 60g	1 pomidor 60g	1 pomidor 60g	7
ogórek zielony 30g	marchew w plastekach gotowana 30g	ogórek zielony 30g	ogórek zielony 30g	marchew w plastekach gotowana 30g	marchew w plastekach gotowana 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	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	szynka drobiowa kanapkowa 60g	szynka drobiowa kanapkowa 60g	szynka drobiowa kanapkowa 60g	szynka drobiowa kanapkowa 60g	
serek kanapkowy z przyprawami 60g	serek kanapkowy z przyprawami 60g	serek kanapkowy z przyprawami 60g	serek kanapkowy z przyprawami 60g	serek kanapkowy z przyprawami 60g	serek kanapkowy z przyprawami 80g	serek kanapkowy z przyprawami 80g	serek kanapkowy z przyprawami 60g	7
zS			sok pomidorowy 150ml	sok pomidorowy 150ml				
zupa jarzynowa z młodych warzyw (bulion warzywny, botwinka, brokuł, szparagi, cukinia, ziemniak, seler) 300g	zupa jarzynowa z młodych warzyw (bulion warzywny, botwinka, brokuł, szparagi, cukinia, ziemniak, seler) 300g	zupa jarzynowa z młodych warzyw (bulion warzywny, botwinka, brokuł, szparagi, cukinia, ziemniak, seler) 300g	zupa jarzynowa z młodych warzyw (bulion warzywny, botwinka, brokuł, szparagi, cukinia, ziemniak, seler) 300g	zupa jarzynowa z młodych warzyw (bulion warzywny, botwinka, brokuł, szparagi, cukinia, ziemniak, seler) 300g	zupa jarzynowa z młodych warzyw (bulion warzywny, botwinka, brokuł, szparagi, cukinia, ziemniak, seler) 300g	zupa jarzynowa z młodych warzyw (bulion warzywny, botwinka, brokuł, szparagi, cukinia, ziemniak, seler) 300g	zupa jarzynowa z młodych warzyw (bulion warzywny, botwinka, brokuł, szparagi, cukinia, ziemniak, seler) 300g	9
duszonego rolada z kurczaka z nadzieniem bazyliowym w sosie własnym 200g (150g,50g)	duszonego rolada z kurczaka z nadzieniem bazyliowym w sosie własnym 200g (150g,50g)	duszonego rolada z kurczaka z nadzieniem bazyliowym w sosie własnym 200g (150g,50g)	duszonego rolada z kurczaka z nadzieniem bazyliowym w sosie własnym 200g (150g,50g)	duszonego rolada z kurczaka z nadzieniem bazyliowym w sosie własnym 200g (150g,50g)	duszonego rolada z kurczaka z nadzieniem bazyliowym w sosie własnym 200g (150g,50g)	duszonego rolada z kurczaka z nadzieniem bazyliowym w sosie własnym 200g (150g,50g)	duszonego rolada z kurczaka z nadzieniem bazyliowym w sosie własnym 200g (150g,50g)	1
ziemniak gotowany 200g	ziemniak gotowany 200g	ziemniak gotowany 200g	ziemniak gotowany 200g	ziemniak gotowany 200g	ziemniak gotowany 200g	ziemniak gotowany 200g	ziemniak gotowany 200g	
mizeria na jogurcie 100g (80g, 20g)	mizeria na jogurcie 100g (80g, 20g)	mizeria na jogurcie 100g (80g, 20g)	mizeria na jogurcie 100g (80g, 20g)	mizeria na jogurcie 100g (80g, 20g)	mizeria na jogurcie 100g (80g, 20g)	mizeria na jogurcie 100g (80g, 20g)	mizeria na jogurcie 100g (80g, 20g)	7
herbata owocowa 250ml	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	herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 100g	pieczywo pszenne 100g	pieczywo pszenne 100g	pieczywo pszenne 100g	pieczywo pszenno-żytnie 100g	pieczywo pszenno-żytnie 100g	pieczywo pszenno-żytnie 100g	pieczywo graham 120g	1
masto extra 10g	masto extra 10g	masto extra 10g	masto extra 10g	masto extra 10g	masto extra 10g	masto extra 10g	masto extra 10g	7
1 pomidor 60g	1 pomidor 60g	1 pomidor 60g	1 pomidor 60g	1 pomidor 60g	1 pomidor 60g	1 pomidor 60g	1 pomidor 60g	7
papryka żółta 30g	pasta z pieczonego buraka 30g	pasta z pieczonego buraka 30g	papryka żółta 30g	pasta z pieczonego buraka 30g	pasta z pieczonego buraka 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	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	
twaróg półtłusty w plastrach 100g	twaróg półtłusty w plastrach 100g	twaróg półtłusty w plastrach 100g	twaróg półtłusty w plastrach 100g	twaróg półtłusty w plastrach 100g	twaróg półtłusty w plastrach 100g	twaróg półtłusty w plastrach 100g	twaróg półtłusty w plastrach 100g	7
połędwica sopocka 60g	połędwica sopocka 60g	połędwica sopocka 60g	połędwica sopocka 60g	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, razowe ciastko bananowo-owsiane b/c 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	jogurt naturalny, ciastko bananowo-owsiane 150ml, 50g 1,3,7	1,3,7
energia (kcal)	2 166	2 150	2 300	2 307	2 307	2 199		
białko (g)	112,2	112,2	114,6	120,6	115,3			
1 tłuszcz 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			
mono i disacharydy (g)	59,2	50,2	51,4	57,6	51			
1 błonnik (g)	30,8	30,6	47,6	33,1	41,8			
sód	3110,1	4015,2	3278,4	2333,8	4194,3			

WTOREK 9.07.2024

JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA



PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁADKOWEGO	ALERGENY
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 konserwowy 30g		burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną 30g		ogórek konserwowy 30g		burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną 30g		burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną 30g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
szynka wieprzowa gotowana 60g		szynka wieprzowa gotowana 60g		szynka wieprzowa gotowana 60g		szynka wieprzowa gotowana 60g		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
zS				jabłko 150g		jabłko 150g			
zupa z marchwii i ziemniaków (bulion warzywny, marchew, ziemniaki, seler, pietruszka, zioła prowansalskie, nać pietruszki) 300g	9	zupa z marchwii i ziemniaków (bulion warzywny, marchew, ziemniaki, seler, pietruszka, zioła prowansalskie, nać pietruszki) 300g	9	zupa z marchwii i ziemniaków (bulion warzywny, marchew, ziemniaki, seler, pietruszka, zioła prowansalskie, nać pietruszki) 300g	9	zupa z marchwii i ziemniaków (bulion warzywny, marchew, ziemniaki, seler, pietruszka, zioła prowansalskie, nać pietruszki) 300g	9	zupa z marchwii i ziemniaków (bulion warzywny, marchew, ziemniaki, seler, pietruszka, zioła prowansalskie, nać pietruszki) 300g	9
pieczeń rzymska w sosie koperkowym (topatka mielona, jajko, przyprawy) 200g (150g, 50g)	3	pieczeń rzymska w sosie koperkowym (topatka mielona, jajko, przyprawy) 200g (150g, 50g)	3	pieczeń rzymska w sosie koperkowym (topatka mielona, jajko, przyprawy) 200g (150g, 50g)	3	pieczeń rzymska w sosie koperkowym (topatka mielona, jajko, przyprawy) 200g (150g, 50g)	3	stek wieprzowy duszony w sosie warzywnym (marchew, cukinia) 200g (150g, 50g)	3
kasza gryczana 200g	1	kasza jęczmienna 200g	1	kasza gryczana 200g	1	kasza jęczmienna 200g	1	kasza jęczmienna 200g	1
kapusta kiszona z marchewką 120g		marchew młoda z wody 120g		kapusta kiszona z marchewką 120g		marchew młoda z wody 120g		marchew młoda z wody 120g	
herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml	
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
ogórek zielony z czarnuszką zmieloną 30g		pasta z cukinii z czarnuszką zmieloną 30g		ogórek zielony z czarnuszką zmieloną 30g		pasta z cukinii z czarnuszką zmieloną 30g		pasta z cukinii z czarnuszką zmieloną 30g	
roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g	
ser caprese w plastrach 80g	7	ser caprese w plastrach 80g	7	ser caprese w plastrach 80g	7	ser caprese w plastrach 80g	7	ser caprese w plastrach 80g	7
pasta z czerwonej fasoli z pietruszką 80g		pasta z czerwonej fasoli z pietruszką 80g		pasta z czerwonej fasoli z pietruszką 80g		pasta z czerwonej fasoli z pietruszką 80g		pasta z czerwonej fasoli z pietruszką 80g	
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				
tluszcze ogółem (g)	74,1	74,6	77,6	76,4g	77,5				
kwasy tłuszczowe nasycone (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				

PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY
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	
oliwki czarne połówki 30g		oliwki czarne połówki 30g		oliwki czarne połówki 30g		oliwki czarne połówki 30g		plastry pieczonego buraka 30g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
serek kanapkowy śmietankowy 60g	7	serek kanapkowy śmietankowy 60g	7	serek kanapkowy śmietankowy 60g	7	serek kanapkowy śmietankowy 60g	7	serek kanapkowy śmietankowy 60g	7
szynka drobiowa parzona 80g		szynka drobiowa parzona 80g		szynka drobiowa parzona 80g		szynka drobiowa parzona 80g		szynka drobiowa parzona 80g	
zs				ciastko zbożowe petnoziarniste b/c 50g	1,3,7	ciastko zbożowe 50g	1,3,7		
krupnik (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, ziemniak, jaszka jęczmienna) 300g	9,1	krupnik (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, ziemniak, jaszka jęczmienna) 300g	9,1	krupnik (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, ziemniak, jaszka jęczmienna) 300g	9,1	krupnik (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, ziemniak, jaszka jęczmienna) 300g	9,1	krupnik (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, ziemniak, jaszka jęczmienna) 300g	9,1
gulasz drobiowy (gotowane mięso z indyka, marchew, ziota) 250g		gulasz drobiowy (gotowane mięso z indyka, marchew, ziota) 250g		gulasz drobiowy (gotowane mięso z indyka, marchew, ziota) 250g		gulasz drobiowy (gotowane mięso z indyka, marchew, ziota) 250g		gulasz drobiowy (gotowane mięso z indyka, marchew, ziota) 250g	
kopytka (ziemniaki, mąka, olej) 100g	1	kopytka (ziemniaki, mąka, olej) 100g	1	kopytka (ziemniaki, mąka razowa, olej) 100g	1	kopytka (ziemniaki, mąka, olej) 100g	1	kopytka (ziemniaki, mąka, olej) 100g	1
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	
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		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	
parówka wieprzowa z wody 120g		parówka wieprzowa z wody 120g		parówka wieprzowa z wody 120g		parówka wieprzowa z wody 120g		parówka wieprzowa 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
jogurt naturalny pitny, ciastko owsiane z żurawiną 150g, 50g	1,3,7	jogurt naturalny pitny, ciastko owsiane z żurawiną 150g, 50g	1,3,7	jogurt naturalny pitny, ciastko b/c owsiane petnoziarniste z żurawiną 150g, 50g	1,3,7	jogurt naturalny pitny, ciastko owsiane z żurawiną 150g, 50g	1,3,7	jogurt naturalny pitny, ciastko owsiane z żurawiną 150g, 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				
tluszcz 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				
mono i disacharydy (g)	48	49	50,4	48,5	51,2				
biłonnik (g)	30,3	30	48,1	33,9	41,4				
sód	2327,6	3235,4	2497,7	1505,1	3405,2				

CZWARTEK 11.07.2024			JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA			catering				
ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY		
PODSTAWOWA	LATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	BOGATOBIAŁKOWA	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁADKOWEGO						
S N I A D A N I E	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masto extra 10g pomidor 60g ogórek kiszony 30g kietki słonecznika 10g fritata z pieca z cukinią (jaja, cukinia) 200g szynka drobiowa gotowana 80g	1 7 7 7 7 7 3	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 100g masto extra 10g pomidor 60g ogórek kiszony bez skórki 30g kietki słonecznika 10g fritata z pieca z cukinią (jaja, cukinia) 200g szynka drobiowa gotowana 80g	1 1 10g 10g 30g 10g 3 80g	1 1 120g 10g 60g 30g 10g 200g 80g	1 7 7 7 7 7 3 80g	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masto extra 10g pomidor 60g ogórek kiszony bez skórki 30g kietki słonecznika 10g fritata z pieca z cukinią (jaja, cukinia) 200g szynka drobiowa gotowana 80g	1 7 7 7 7 7 3 80g	herbata czarna 250ml pieczywo graham 120g masto extra 10g pomidor 60g ogórek kiszony bez skórki 30g kietki słonecznika 10g fritata z pieca z cukinią (jaja, cukinia) 200g szynka drobiowa gotowana 80g	1 7 7 7 7 7 3 80g
zS										
O B I A D	zupa kalafiorowa ziemniakami (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, kalafior, ziemniaki) 300g stek wieprzowy duszony w sosie warzywnym (marchew, cukinia) 200g (150g, 50g) kasza jęczmienna 200g zielona fasolka z wody 120g herbata owocowa 250ml	9 1 1 1 1	zupa kalafiorowa ziemniakami (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, kalafior, ziemniaki) 300g stek wieprzowy duszony w sosie warzywnym (marchew, cukinia) 200g (150g, 50g) kasza jęczmienna 200g zielona fasolka z wody 120g herbata owocowa 250ml	9 1 1 1 1	zupa kalafiorowa ziemniakami (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, kalafior, ziemniaki) 300g stek wieprzowy duszony w sosie warzywnym (marchew, cukinia) 200g (150g, 50g) kasza jęczmienna 200g zielona fasolka z wody 120g herbata owocowa 250ml	9 1 1 1 1	zupa kalafiorowa ziemniakami (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, kalafior, ziemniaki) 300g stek wieprzowy duszony w sosie warzywnym (marchew, cukinia) 200g (150g, 50g) kasza jęczmienna 200g zielona fasolka z wody 120g herbata owocowa 250ml	9 1 1 1 1	zupa kalafiorowa ziemniakami (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, kalafior, ziemniaki) 300g stek wieprzowy duszony w sosie warzywnym (marchew, cukinia) 200g (150g, 50g) kasza jęczmienna 200g zielona fasolka z wody 120g herbata owocowa 250ml	9 1 1 1 1
K O L A C J A	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masto extra 10g pomidor 60g ogórek kiszony 30g rukola 10g szynka z wieprzowa z kottła 60g zapiekanka ziemniaczana z mozzarellą i szpinakiem (ziemniaki, twaróg, jaja, masło, pietruszka, oregano, szpinak) 200g	1 7 7 7 7 7 3 3,7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 100g masto extra 10g pomidor 60g ogórek kiszony bez skórki 30g rukola 10g szynka z wieprzowa z kottła 60g zapiekanka ziemniaczana z mozzarellą i szpinakiem (ziemniaki, twaróg, jaja, masło, pietruszka, oregano, szpinak) 200g	1 7 7 7 7 7 3 3,7	herbata czarna 250ml pieczywo razowe 120g masto extra 10g pomidor 60g ogórek kiszony 30g rukola 10g szynka z wieprzowa z kottła 60g zapiekanka ziemniaczana z mozzarellą i szpinakiem (ziemniaki, twaróg, jaja, masło, pietruszka, oregano, szpinak) 200g	1 7 7 7 7 7 3 3,7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masto extra 10g pomidor 60g ogórek kiszony bez skórki 30g rukola 10g szynka z wieprzowa z kottła 60g zapiekanka ziemniaczana z mozzarellą i szpinakiem (ziemniaki, twaróg, jaja, masło, pietruszka, oregano, szpinak) 200g	1 7 7 7 7 7 3 3,7	herbata czarna 250ml pieczywo graham 120g masto extra 10g pomidor 60g ogórek kiszony bez skórki 30g rukola 10g szynka z wieprzowa z kottła 60g zapiekanka ziemniaczana z mozzarellą i szpinakiem (ziemniaki, twaróg, jaja, masło, pietruszka, oregano, szpinak) 200g	1 7 7 7 7 7 3 3,7
P N	serek homogenizowany, ciastko zbożowe 130g, 50g	1,3,7	serek homogenizowany, ciastko zbożowe 130g, 50g	1,3,7	serek homogenizowany, ciastko zbożowe pełnoziarniste 130g, 50g	1,3,7	serek homogenizowany, ciastko zbożowe 130g, 50g	1,3,7	serek homogenizowany, ciastko zbożowe 130g, 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					
tluszcz 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					
sód	2333,3	3 240,80	2503,4	1441,3	3 419,90					

PIĄTEK 12.07.2024

JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA

locatering

PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁADKOWEGO	ALERGENY
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
papryka żółta 30g		marchew w plastekach gotowana 30g		papryka żółta 30g		marchew w plastekach gotowana 30g		marchew w plastekach gotowana 30g	
miks sałat (sałata strzypiasta, roszonek, czerwone radicchio) 10g		miks sałat (sałata strzypiasta, roszonek, czerwone radicchio) 10g		miks sałat (sałata strzypiasta, roszonek, czerwone radicchio) 10g		miks sałat (sałata strzypiasta, roszonek, czerwone radicchio) 10g		miks sałat (sałata strzypiasta, roszonek, czerwone radicchio) 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 60g	7
domowa szynka wieprzowa 60g		domowa szynka wieprzowa 60g		domowa szynka wieprzowa 60g		domowa szynka wieprzowa 80g		domowa szynka wieprzowa 60g	
				mandarynka 80g		mandarynka 80g			
zupa młodej marchwii z pesto pietruszkowym (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, pietruszka nać) 300g	9	zupa młodej marchwii z pesto pietruszkowym (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, pietruszka nać) 300g	9	zupa młodej marchwii z pesto pietruszkowym (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, pietruszka nać) 300g	9	zupa młodej marchwii z pesto pietruszkowym (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, pietruszka nać) 300g	9	zupa młodej marchwii z pesto pietruszkowym (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, pietruszka nać) 300g	9
kotlet z dorsza duszony w sosie bazyliowym (dorsz, bazylia, mąka ziemniaczana, olej) 200g	4	kotlet z dorsza duszony w sosie bazyliowym (dorsz, bazylia, mąka ziemniaczana, olej) 200g	4	kotlet z dorsza duszony w sosie bazyliowym (dorsz, bazylia, mąka ziemniaczana, olej) 200g	4	kotlet z dorsza duszony w sosie bazyliowym (dorsz, bazylia, mąka ziemniaczana, olej) 200g	4	kotlet z dorsza duszony w sosie bazyliowym (dorsz, bazylia, mąka ziemniaczana, olej) 200g	4
ziemniaki pieczone 200g		ziemniaki pieczone 200g		ziemniaki pieczone 200g		ziemniaki pieczone 200g		ziemniaki pieczone 200g	
kapusta czerwona 120g		tarty burak 120g		kapusta czerwona 120g		tarty burak 120g		tarty burak 120g	
herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml	
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo pszenne 100g	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
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	
wegańskie plastry mięsne 60g	6	wegańskie plastry mięsne 60g	6	wegańskie plastry mięsne 60g	6	wegańskie plastry mięsne 60g	6	wegańskie plastry mięsne 60g	6
parowany pancake z kremowym nadzieniem truskawkowym (mąka pszenna, jaja, mleko, twaróg półtłusty, jogurt naturalny, truskawki) 150g	1,3,7	parowany pancake z kremowym nadzieniem truskawkowym (mąka pszenna, jaja, mleko, twaróg półtłusty, jogurt naturalny, truskawki) 150g	1,3,7	parowany pancake z kremowym nadzieniem truskawkowym (mąka pszenna, jaja, mleko, twaróg półtłusty, jogurt naturalny, truskawki) 150g	1,3,7	parowany pancake z kremowym nadzieniem truskawkowym (mąka pszenna, jaja, mleko, twaróg półtłusty, jogurt naturalny, truskawki) 150g	1,3,7	parowany pancake z kremowym nadzieniem truskawkowym (mąka pszenna, jaja, mleko, twaróg półtłusty, jogurt naturalny, truskawki) 150g	1,3,7
jogurt naturalny, biszkopty 150g, 50g	1,3,7	jogurt naturalny, biszkopty 150g, 50g	1,3,7	jogurt naturalny, ciastko razowe 150g, 50g	1,3,7	jogurt naturalny, biszkopty 150g, 50g	1,3,7	jogurt naturalny, biszkopty 150g, 50g	1,3,7
energia (kcal)	2 283	2 277		2 296		2 303		2 306	
białko (g)	109,3	109,3		106,4		113		112,3	
tluszcz 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	

SOBOTA 13.07.2024

JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA



PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁADKOWEGO	ALERGENY
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	
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	
serek kanapkowy z koperkiem 80g	7	serek kanapkowy z koperkiem 80g	7	serek kanapkowy z koperkiem 80g	7	serek kanapkowy z koperkiem 80g	7	serek kanapkowy z koperkiem 80g	7
chatka 100g	1,3,7	chatka 100g	1,3,7	chatka b/c 100g	1,3,7	chatka 100g	1,3,7	chatka 100g	1,3,7
zupa brokurowa ziemniakami (marchew, pietruszka, seler, brokuł, ziemniaki) 300g	9	zupa kalafiorowa ziemniakami (marchew, pietruszka, seler, kalafior, ziemniaki) 300g	9	zupa kalafiorowa ziemniakami (marchew, pietruszka, seler, kalafior, ziemniaki) 300g	9	zupa kalafiorowa ziemniakami (marchew, pietruszka, seler, kalafior, ziemniaki) 300g	9	zupa kalafiorowa ziemniakami (marchew, pietruszka, seler, kalafior, ziemniaki) 300g	9
pieczony ryż z warzywami po chińskiego (ryż, pietruszka, cukinia, pomidor, tofu naturalne, bazyli, oregano, płatki drożdżowe, masło) 300g	6	pieczony ryż z warzywami po chińskiego (ryż, pietruszka, cukinia, pomidor, tofu naturalne, bazyli, oregano, płatki drożdżowe, masło) 300g	6	pieczony ryż z warzywami po chińskiego (ryż brązowy, pietruszka, cukinia, pomidor, tofu naturalne, bazyli, oregano, płatki drożdżowe, masło) 300g	6	pieczony ryż z warzywami po chińskiego (ryż, pietruszka, cukinia, pomidor, tofu naturalne, bazyli, oregano, płatki drożdżowe, masło) 300g	6	pieczony ryż z warzywami po chińskiego (ryż, pietruszka, cukinia, pomidor, tofu naturalne, bazyli, oregano, płatki drożdżowe, masło) 300g	6
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	
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		pasta z pieczonego buraka 30g		ogórek zielony 30g		pasta z pieczonego buraka 30g		pasta z pieczonego buraka 30g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
ser żółty 80g	7	ser żółty odtłuszczony 80g	7	ser żółty 80g	7	ser żółty 80g	7	ser żółty odtłuszczony 80g	7
schab w galarecie 80g		schab w galarecie 80g		schab w galarecie 80g		schab w galarecie 80g		schab w galarecie 80g	
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 b/c 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				
tłuszcz ogółem (g)	69,7	70,1	75,5	74,2	71,5				
kwasy tłuszczowe nasycone (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 14.07.2024

JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA



PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY
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
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	
pastą jajeczną na majonezie 100g	3,7	pastą jajeczną na odtłuszczonej majonezie 100g	3,7	pastą jajeczną na majonezie 100g	3,7	pastą jajeczną na odtłuszczonej majonezie 100g	3,7	pastą jajeczną na odtłuszczonej majonezie 100g	3,7
parówka wieprzowa z wody 100g		parówka wieprzowa z wody 100g		parówka wieprzowa z wody 100g		parówka wieprzowa z wody 100g		parówka wieprzowa z wody 100g	
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
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
gotąbki w sosie pomidorowym (topatka wieprzowa, ryż, kapusta młoda, passata pomidorowa, przyprawy) 200g		gotąbki w sosie pomidorowym (topatka wieprzowa, ryż, passata pomidorowa, przyprawy) 200g	6,7	gotąbki w sosie pomidorowym (topatka wieprzowa, ryż, brązowy, kapusta młoda, passata pomidorowa, przyprawy) 200g	6,7	gotąbki w sosie pomidorowym (topatka wieprzowa, ryż, passata pomidorowa, przyprawy) 200g	6,7	gotąbki w sosie pomidorowym (topatka wieprzowa, ryż, passata pomidorowa, przyprawy) 200g	6,7
ziemniaki z koperkiem 200g		ziemniaki z koperkiem 200g		ziemniaki z koperkiem 200g		ziemniaki z koperkiem 200g		ziemniaki z koperkiem 200g	
zielona fasolka z wody 100g (80g, 20g)		zielona fasolka z wody 120g		zielona fasolka z wody 100g (80g, 20g)		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	
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	
pastą z makreli w sosie pomidorowym i twarogu z kaparami 150g	4,7	pastą z makreli w sosie pomidorowym i twarogu z kaparami 150g	4,7	pastą z makreli w sosie pomidorowym i twarogu z kaparami 150g	4,7	pastą z makreli w sosie pomidorowym i twarogu z kaparami 150g	4,7	pastą z makreli w sosie pomidorowym i twarogu 150g	4,7
jogurt pitny naturalny 150ml	7	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	
mono i disacharydy (g)	58,7	57,9		54,6		59,5		56,5	
błonnik (g)	32,1	31,8		47		33,2		43,8	
sód	2625,8	3411,5		3780,6		2747,8		3633,1	

PONIEDZIALEK 15.07.2024

JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA



	ALERGENY		ALERGENY		ALERGENY		ALERGENY	
PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		BOGATOBIAŁKOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁADKOWEGO	
herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	1	herbata czarna 250ml	1	herbata czarna 250ml	1	herbata czarna 250ml	1
pieczywo pszenno-żytnie 100g	pieczywo pszenne 100g	7	pieczywo pszenne 100g	7	pieczywo pszenno-żytnie 100g	7	pieczywo graham 120g	7
masto extra 10g	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7
pomidor 60g	pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
papryka zielona 30g	burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną 30g		papryka zielona 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	
twaróg plastry 80g	twaróg plastry 80g	7	twaróg plastry 80g	7	twaróg plastry 80g	7	twaróg plastry 80g	7
szynka gotowana z kurczaka 60g	szynka gotowana z kurczaka 60g		szynka gotowana z kurczaka 60g		szynka gotowana z kurczaka 60g		szynka gotowana z kurczaka 60g	
zupa pomidorowa z makaronem 300g	zupa pomidorowa z makaronem 300g	9,1	zupa pomidorowa z makaronem 300g	9,1	zupa pomidorowa z makaronem 300g	9,1	zupa pomidorowa z makaronem 300g	9,1
kotlet pożarski drobiowy duszony w sosie koperkowym (bułka pszenna, filet z kurczaka, masło, koper) 200g (150g,50g)	kotlet pożarski drobiowy duszony w sosie koperkowym (bułka pszenna, filet z kurczaka, masło, koper) 200g (150g,50g)	1,3	kotlet pożarski drobiowy duszony w sosie koperkowym (bułka pszenna, filet z kurczaka, masło, koper) 200g (150g,50g)	1,3	kotlet pożarski drobiowy duszony w sosie koperkowym (bułka pszenna, filet z kurczaka, masło, koper) 200g (150g,50g)	1,3	kotlet pożarski drobiowy duszony w sosie koperkowym (bułka pszenna, filet z kurczaka, masło, koper) 200g (150g,50g)	1,3
kasza jęczmienna 150g	kasza jęczmienna 150g	1	kasza jęczmienna 150g	1	kasza jęczmienna 150g	1	kasza jęczmienna 150g	1
duszona cukinia 120g	duszona cukinia 120g		duszona cukinia 120g		duszona cukinia 120g		duszona cukinia 120g	
herbata owocowa 250ml	herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml	
herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	1	herbata czarna 250ml	1	herbata czarna 250ml	1	herbata czarna 250ml	1
pieczywo pszenno-żytnie 100g	pieczywo pszenne 100g	7	pieczywo pszenne 100g	7	pieczywo pszenno-żytnie 100g	7	pieczywo graham 120g	7
masto extra 10g	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7
pomidor 60g	pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
ogórek zielony 30g	pasta z młodej marchewki z natką pietruszki 30g		ogórek zielony 30g		pasta z młodej marchewki z natką pietruszki 30g		pasta z młodej marchewki z natką pietruszki 30g	
sałata zielona 10g	sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
ser żółty 60g	ser żółty odtłuszczony 80g	7	ser żółty 60g	7	ser żółty 80g	7	ser żółty odtłuszczony 80g	7
pasztet sojowy 80g	pasztet sojowy 80g	6	pasztet sojowy 80g	6	pasztet sojowy 80g	6	pasztet sojowy 80g	6
kefir, ciastko orkiszowe z żurawiną 150ml, 50g	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)	2 195		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 16.07.2024		JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA				caterino	
ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY
PODSTAWOWA	LATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	BOGATOBIAŁKOWA	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO			
herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 100g	pieczywo pszenne 100g	pieczywo pszenne 100g	pieczywo razowe 120g	pieczywo pszenno-żytnie 100g	pieczywo graham 120g	pieczywo graham 120g	1
masto extra 10g	masto extra 10g	masto extra 10g	masto extra 10g	masto extra 10g	masto extra 10g	masto extra 10g	7
papryka czerwona 60g	pomidor 60g	papryka czerwona 60g	papryka czerwona 60g	pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g	
oliwki czarne półtówki 30g	oliwki czarne półtówki 30g	oliwki czarne półtówki 30g	oliwki czarne półtówki 30g	oliwki czarne półtówki 30g	burak pieczony plasterki 30g	burak pieczony plasterki 30g	
sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	
mozzarella kulki z pastą 100g (80g, 20g)	mozzarella kulki z pastą 100g (80g, 20g)	mozzarella kulki z pastą 100g (80g, 20g)	mozzarella kulki z pastą 100g (80g, 20g)	mozzarella kulki z pastą 100g (80g, 20g)	mozzarella kulki z pastą 100g (80g, 20g)	mozzarella kulki z pastą 100g (80g, 20g)	7
pietruszkowa 20g	pietruszkowa 20g	pietruszkowa 20g	pietruszkowa 20g	pietruszkowa 20g	pietruszkowa 20g	pietruszkowa 20g	
pastą z białej fasoli 80g	pastą z białej fasoli 80g	pastą z białej fasoli 80g	pastą z białej fasoli 80g	pastą z białej fasoli 80g	pastą z białej fasoli 80g	pastą z białej fasoli 80g	
zł			jabłko, ciastko zbożowe 150g, 50g	1,3,7	jabłko, ciastko zbożowe 150g, 50g	1,3,7	
			pełnoziarniste				
zupa botwinkowa (bulion 300g	zupa botwinkowa (bulion 300g	zupa botwinkowa (bulion 300g	zupa botwinkowa (bulion 300g	zupa botwinkowa (bulion 300g	zupa botwinkowa (bulion 300g	zupa botwinkowa (bulion 300g	9
warzywny, botwina, marchew, seler, pietruszka, nać)	warzywny, botwina, marchew, seler, pietruszka, nać)	warzywny, botwina, marchew, seler, pietruszka, nać)	warzywny, botwina, marchew, seler, pietruszka, nać)	warzywny, botwina, marchew, seler, pietruszka, nać)	warzywny, botwina, marchew, seler, pietruszka, nać)	warzywny, botwina, marchew, seler, pietruszka, nać)	
duszone mięso mielone a'la 200g (150g, 50g)	duszone mięso mielone a'la 200g (150g, 50g)	duszone mięso mielone a'la 200g (150g, 50g)	duszone mięso mielone a'la 200g (150g, 50g)	duszone mięso mielone a'la 200g (150g, 50g)	duszone mięso mielone a'la 200g (150g, 50g)	duszone mięso mielone a'la 200g (150g, 50g)	
bolońskie (topatka wieprzowa, cebula, passata pomidorowa, nać pietruszki)	bolońskie (topatka wieprzowa, passata pomidorowa, nać pietruszki)	bolońskie (topatka wieprzowa, passata pomidorowa, nać pietruszki)	bolońskie (topatka wieprzowa, cebula, passata pomidorowa, nać pietruszki)	bolońskie (topatka wieprzowa, passata pomidorowa, nać pietruszki)	bolońskie (topatka wieprzowa, passata pomidorowa, nać pietruszki)	bolońskie (topatka wieprzowa, passata pomidorowa, nać pietruszki)	1,3
makaron penne 150g	makaron penne 150g	makaron penne 150g	makaron penne razowy 150g	makaron penne 150g	makaron penne 150g	makaron penne 150g	
tarta marchewka z jabłkiem, z sokiem z cytryny z natką pietruszki 120g	tarta marchewka z jabłkiem, z sokiem z cytryny z natką pietruszki 120g	tarta marchewka z jabłkiem, z sokiem z cytryny z natką pietruszki 120g	tarta marchewka z jabłkiem, z sokiem z cytryny z natką pietruszki 120g	tarta marchewka z jabłkiem, z sokiem z cytryny z natką pietruszki 120g	tarta marchewka z jabłkiem, z sokiem z cytryny z natką pietruszki 120g	tarta marchewka z jabłkiem i natką pietruszki 120g	
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	pieczywo pszenne 100g	pieczywo pszenne 100g	pieczywo razowe 120g	pieczywo pszenno-żytnie 100g	pieczywo graham 120g	pieczywo graham 120g	1
masto extra 10g	masto extra 10g	masto extra 10g	masto extra 10g	masto extra 10g	masto extra 10g	masto extra 10g	7
pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g	
ogórek zielony 30g	pastą z pieczonej dynii i marchewki 30g	ogórek zielony 30g	ogórek zielony 30g	pastą z pieczonej dynii i marchewki 30g	pastą z pieczonej dynii i marchewki 30g	pastą z pieczonej dynii i marchewki 30g	
roszponka 10g	roszponka 10g	roszponka 10g	roszponka 10g	roszponka 10g	roszponka 10g	roszponka 10g	
serek grani z ziołami włoskimi 60g	serek grani z ziołami włoskimi 60g	serek grani z ziołami włoskimi 60g	serek grani z ziołami włoskimi 60g	serek grani z ziołami włoskimi 60g	serek grani z ziołami włoskimi 60g	serek grani z ziołami włoskimi 60g	7
kietbasa wiejska z wody 100g	kietbasa wiejska z wody 100g	kietbasa wiejska z wody 100g	kietbasa wiejska z wody 100g	kietbasa wiejska z wody 100g	kietbasa wiejska z wody 100g	kietbasa wiejska z wody 100g	
jogurt naturalny, wafle ryżowe z siemieniem lnianym 150ml, 50g	jogurt naturalny, wafle ryżowe z siemieniem lnianym 150ml, 50g	jogurt naturalny, wafle ryżowe z siemieniem lnianym 150ml, 50g	jogurt naturalny, wafle ryżowe z siemieniem lnianym 150ml, 50g	jogurt naturalny, wafle ryżowe z siemieniem lnianym 150ml, 50g	jogurt naturalny, wafle ryżowe z siemieniem lnianym 150ml, 50g	jogurt naturalny, wafle ryżowe z siemieniem lnianym 150ml, 50g	7
energia (kcal)	2 198	2 189	2 211	2 217	2 226	2 226	
białko (g)	97,2	97,2	94,4	100,5	100,3	100,3	
tluszcz ogółem (g)	57	57,6	58,9	57,7	58,9	58,9	
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	18,8	18,7	18,8	19,1	18,9	18,9	
węglowodany ogółem (g)	329,6	330,2	344,6	329,9	340,4	340,4	
mono i disacharydy (g)	58,5	59,5	52,3	58,5	59,8	59,8	
błonnik (g)	30,8	30,6	45,3	30,8	41,5	41,5	
sód	2296	3201,1	3392,8	2473,5	3358,9	3358,9	

ŚRODA 17.07.2024

JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA

katering

PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY	
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 60g		ogórek kiszony bez skórki 60g		ogórek kiszony 60g		ogórek kiszony bez skórki 60g		ogórek kiszony bez skórki 60g		
sałata zielona 20g		sałata zielona 20g		sałata zielona 20g		sałata zielona 20g		sałata zielona 20g		
fritata z pieca z brokułem (jaja, brokuł, cukinia) 200g	3	fritata z pieca z brokułem (jaja, brokuł, cukinia) 200g	3	fritata z pieca z brokułem (jaja, brokuł, cukinia) 200g	3	fritata z pieca z brokułem (jaja, brokuł, cukinia) 200g	3	fritata z pieca z brokułem (jaja, brokuł, cukinia) 200g	3	
szynka kanapkowa drobiowa 60g		szynka kanapkowa drobiowa 60g		szynka kanapkowa drobiowa 60g		szynka kanapkowa drobiowa 60g		szynka kanapkowa drobiowa 60g		
				sok pomidorowy 200ml		sok pomidorowy 200ml				
jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny, marchew, pietruszka seler, kalafior, fasolka zielona, ziemniaki) 300g	9,1	jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny, marchew, pietruszka seler, kalafior, fasolka zielona, ziemniaki) 300g	9,1	jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny, marchew, pietruszka seler, kalafior, fasolka zielona, ziemniaki) 300g	9,1	jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny, marchew, pietruszka seler, kalafior, fasolka zielona, ziemniaki) 300g	9,1	jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny, marchew, pietruszka seler, kalafior, fasolka zielona, ziemniaki) 300g	9,1	
jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	
pierogi z truskawkami 250g	1,3	pierogi z musem truskawkowym bez pestek 250g	1,3	pierogi razowe z truskawkami 250g	1,3	pierogi z musem truskawkowym bez pestek 250g	1,3	pierogi z musem truskawkowym bez pestek 250g	1,3	
herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1	
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		
ogórek zielony 60g		ogórek kiszony bez skórki 60g		ogórek zielony 60g		ogórek kiszony bez skórki 60g		ogórek kiszony bez skórki 60g		
sałata zielona 20g		sałata zielona 20g		sałata zielona 20g		sałata zielona 20g		sałata zielona 20g		
pasta twarogowa ze szprotką z wody ze słodką papryką 90g	4,7	pasta twarogowa ze szprotką z wody ze słodką papryką 90g	4,7	pasta twarogowa ze szprotką z wody ze słodką papryką 90g	4,7	pasta twarogowa ze szprotką z wody ze słodką papryką 90g	4,7	pasta twarogowa ze szprotką z wody ze słodką papryką 90g	4,7	
szynka drobiowa kanapkowa 100g		kietbasa wiejska z wody 100g		kietbasa wiejska z wody 100g		kietbasa wiejska z wody 100g		kietbasa wiejska z wody 100g		
maślanka, ciastko owsiane 200ml, 50g	1,3,7	maślanka, ciastko owsiane 200ml, 50g	1,3,7	maślanka, ciastko owsiane razowe b/c 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	
tluszcz 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	

PONIEDZIALEK 22.07.2024

JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA

catering

PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
ogórek zielony 30g		oliwki czarne półówki 30g		ogórek zielony 30g		oliwki czarne półówki 30g		oliwki czarne półówki 30g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
pasta z białej fasoli 60g	7	pasta z białej fasoli 60g	7	pasta z białej fasoli 60g	7	pasta z białej fasoli 60g	7	pasta z białej fasoli 60g	7
szynka wieprzowa gotowana 60g		szynka wieprzowa gotowana 60g		szynka wieprzowa gotowana 60g		szynka wieprzowa gotowana 60g		szynka wieprzowa gotowana 60g	
				mandarynka 100g		mandarynka 100g			
koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, koper) 300g	9	koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, koper) 300g	9	koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, koper) 300g	9	koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, koper) 300g	9	koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, koper) 300g	9
potrawka drobiowa w sosie własnym (mięso z udźca indyka, olej, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, soso sojowy, bulion warzywny, mąka pszenna) 250g (200g,50g)	1,6	potrawka drobiowa w sosie własnym (mięso z udźca indyka, olej, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, soso sojowy, bulion warzywny, mąka pszenna) 250g (200g,50g)	1,6	potrawka drobiowa w sosie własnym (mięso z udźca indyka, olej, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, soso sojowy, bulion warzywny, mąka pszenna) 250g (200g,50g)	1,6	potrawka drobiowa w sosie własnym (mięso z udźca indyka, olej, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, soso sojowy, bulion warzywny, mąka pszenna) 250g (200g,50g)	1,6	potrawka drobiowa 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 kuskus 150g	1	kasza kuskus 150g	1	kasza pęczak 150g	1	kasza kuskus 150g	1	kasza kuskus 150g	1
surówka z czerwonej kapusty 120g		marchewka baby z wody 120g		surówka z czerwonej kapusty 120g		surówka z czerwonej kapusty 120g		marchewka baby z wody 120g	
herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml	
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
papryka żółta 30g		pasta z cukinii z tymiankiem 30g		papryka żółta 30g		pasta z cukinii z tymiankiem 30g		pasta z cukinii z tymiankiem 30g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
pasta z szynki drobiowej 80g		pasta z szynki drobiowej 80g		pasta z szynki drobiowej 80g		pasta z szynki drobiowej 80g		pasta z szynki drobiowej 80g	
twaróg półtłusty plastry 60g	7	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	kefir, ciastko jaglane 200ml, 50g	1,3,7
energia (kcal)	2 195		2 169		2 288		2 295		2 229
białko (g)	106,5		106,1		108,3		114,2		109,4
tluszcz 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
mono i disacharydy (g)	49		50		41,4		58,7		51,8
błonnik (g)	33,1		32		50,9		37,3		45,4
sód	2930,6		3840,5		3100,7		2228,8		4055,1

WTOREK 23.07.2024		JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA						catering	
PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIALKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
ogórek zielony 30g		plastry 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	
szynka drobiowa gotowana 60g		szynka drobiowa gotowana 60g		szynka drobiowa gotowana 60g		szynka drobiowa gotowana 60g		szynka drobiowa gotowana 60g	
dżem owocowy 50g		dżem owocowy bez pestek 50g		dżem owocowy bez cukru 50g		dżem owocowy bez pestek 50g		dżem owocowy bez pestek 50g	
krem z mascarpone 80g	7	krem z mascarpone 80g	7	krem z mascarpone 80g	7	krem z mascarpone 80g	7	krem z mascarpone 80g	7
2s				jabłko, ciastko zbożowe b/c 150g, 50g	1,3,7	jabłko, ciastko zbożowe 150g, 50g	1,3,7		
krem z białych warzyw (bulion warzywny, pietruszka, ziemniaki, seler, nać) 300g	9	krem z białych warzyw (bulion warzywny, pietruszka, ziemniaki, seler, nać) 300g	9	krem z białych warzyw (bulion warzywny, pietruszka, ziemniaki, seler, nać) 300g	9	krem z białych warzyw (bulion warzywny, pietruszka, ziemniaki, seler, nać) 300g	9	krem z białych warzyw (bulion warzywny, pietruszka, ziemniaki, seler, nać) 300g	9
indyk duszony w sosie dyniowym (indyk filet, bulion warzywny, dynia, marchewka) 300g (150g, 50g, 50g, 50g)		indyk duszony w sosie dyniowym (indyk filet, bulion warzywny, dynia, marchewka) 300g (150g, 50g, 50g, 50g)		indyk duszony w sosie dyniowym (indyk filet, bulion warzywny, dynia, marchewka) 300g (150g, 50g, 50g, 50g)		indyk duszony w sosie dyniowym (indyk filet, bulion warzywny, dynia, marchewka) 300g (150g, 50g, 50g, 50g)		indyk duszony w sosie dyniowym (indyk filet, bulion warzywny, dynia, marchewka) 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	
surowa cukinia z ogórkiem zielonym w długich plastrach 100g		duszona cukinia 100g		surowa cukinia z ogórkiem zielonym w długich plastrach 100g		duszona cukinia 100g		duszona cukinia 100g	
herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml	
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo 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		pasta z buraka 30g		papryka konserwowa 30g		pasta z buraka 30g		pasta z buraka 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, makrelą z wody i ogórkiem kiszonym, majonezem 250g	3,4	sałatka z ryżem, makrelą z wody i ogórkiem kiszonym bez skórki, majonezem odtłuszczonym 250g	3,4	sałatka z ryżem brązowym, makrelą z wody i ogórkiem kiszonym, majonezem 250g	3,4	sałatka z ryżem, makrelą z wody i ogórkiem kiszonym bez skórki, majonezem odtłuszczonym 250g	3,4	sałatka z ryżem, makrelą z wody i ogórkiem kiszonym bez skórki, majonezem odtłuszczonym 250g	3,4
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				
białko (g)	114,8	114,8	113,9	120	119,8				
tluszcz ogółem (g)	57,2	57,8	64,8	63,6	64,9				
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	22,3	22,1	23,6	23,8	23,6				
węglowodany ogółem (g)	274,6	275,2	306,4	291,7	303,9				
mono i disacharydy (g)	54,3	55,3	49,7	59,8	59,7				
błonnik (g)	23,4	23,2	39,5	25	36,6				
sód	1917,2	2822,3	3042,5	2123,2	3029,9				

ŚRODA 24.07.2024

JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA

l'caterino

PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁADKOWEGO	ALERGENY
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		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
25				jabłko 150g		jabłko 200g			
zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, kalafior, ziemniaki) 300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, kalafior, ziemniaki) 300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, kalafior, ziemniaki) 300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, kalafior, ziemniaki) 300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, kalafior, ziemniaki) 300g	9
gulasz wołowy duszony z marchewką (wołowina, olej, bulion warzywny, passata pomidorowa, oregano, mąka pszenna) 200g	1	gulasz wołowy duszony z marchewką (wołowina, olej, bulion warzywny, passata pomidorowa, oregano, mąka pszenna) 200g	1	gulasz wołowy duszony z marchewką (wołowina, olej, bulion warzywny, passata pomidorowa, oregano, mąka pszenna razowa) 200g	1	gulasz wołowy duszony z marchewką (wołowina, olej, bulion warzywny, passata pomidorowa, oregano, mąka pszenna) 200g	1	gulasz wołowy duszony z marchewką (wołowina, olej, bulion warzywny, passata pomidorowa, oregano, mąka pszenna) 200g	1
kluski śląskie 150g	1,3	kluski śląskie 150g	1,3	kluski śląskie razowe 150g	1,3	kluski śląskie 150g	1,3	kluski śląskie 150g	1,3
ogórek kiszony 120g		ogórek kiszony bez skórki 120g		ogórek kiszony 120g		ogórek kiszony bez skórki 120g		ogórek kiszony bez skórki 120g	
herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml	
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7
tomat koktajlowy 60g		tomat koktajlowy 60g		tomat koktajlowy 60g		tomat koktajlowy 60g		tomat koktajlowy 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
biała kietbaska koktajlowa z wody 60g		biała kietbaska koktajlowa z wody 60g		biała kietbaska koktajlowa z wody 60g		biała kietbaska koktajlowa z wody 80g		biała kietbaska koktajlowa z wody 60g	
serek homogenizowany, wafle ryżowe 130g, 50g	1,3,7	serek homogenizowany, wafle ryżowe 130g, 50g	1,3,7	serek homogenizowany, wafle ryżowe 130g, 50g	1,3,7	serek homogenizowany, wafle ryżowe 130g, 50g	1,3,7	serek homogenizowany, wafle ryżowe 130g, 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				
kwasy 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				
sód	3001	3906,1	3790,8	2622	4062,6				

CZWARTEK 25.07.2024			JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA			locatering				
PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY	
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1	
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		
rzodkiewka 30g		burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną 30g		rzodkiewka 30g		burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną 30g		burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną 30g		
kietki słonecznika 10g		kietki słonecznika 10g		kietki słonecznika 10g		kietki słonecznika 10g		kietki słonecznika 10g		
szynka kanapkowa drobiowa 80g		szynka kanapkowa drobiowa 80g		szynka kanapkowa drobiowa 80g		szynka kanapkowa drobiowa 80g		szynka kanapkowa drobiowa 80g		
serek kanapkowy koperkowy 60g	7	serek kanapkowy koperkowy 60g	7	serek kanapkowy koperkowy 60g	7	serek kanapkowy koperkowy 60g	7	serek kanapkowy koperkowy 60g	7	
25				mandarynka 100g		mandarynka 100g				
zupa szpinakowa z ziemniakami (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, szpinak, ziemniaki) 300g	9	zupa szpinakowa z ziemniakami (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, szpinak, ziemniaki) 300g	9	zupa szpinakowa z ziemniakami (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, szpinak, ziemniaki) 300g	9	zupa szpinakowa z ziemniakami (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, szpinak, ziemniaki) 300g	9	zupa szpinakowa z ziemniakami (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, szpinak, ziemniaki) 300g	9	
karkówka duszona w sosie ziołowym (mięso 200g, wieprzowe, bulion warzywny, mąka pszenna) (150g,50g)	1,3	karkówka duszona w sosie ziołowym (mięso 200g, wieprzowe, bulion warzywny, mąka pszenna) (150g,50g)	1,3	karkówka duszona w sosie ziołowym (mięso 200g, wieprzowe, bulion warzywny, mąka pszenna razowa) (150g,50g)	1,3	karkówka duszona w sosie ziołowym (mięso wieprzowe, bulion warzywny, mąka pszenna) (150g,50g)	1,3	karkówka duszona w sosie ziołowym (mięso wieprzowe, bulion warzywny, mąka pszenna) (150g,50g)	1,3	
ryż basmati 150g		ryż basmati 150g		ryż basmati 150g		ryż basmati 150g		ryż basmati 150g		
biała kapusta z olejem rzepakowym 120g		marchewka baby gotowana 120g		biała kapusta z olejem rzepakowym 120g		marchewka baby gotowana 120g		marchewka baby gotowana 120g		
herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1	
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 30g		ogórek 30g		ogórek 30g		ogórek 30g		ogórek 30g		
sałata frezyjska czerwona 10g		sałata frezyjska czerwona 10g		sałata frezyjska czerwona 10g		sałata frezyjska czerwona 10g		sałata frezyjska czerwona 10g		
mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7	
medaliony warzywne z szynką wieprzową (ziemniaki, brokuł, szynka wieprzowa gotowana, mąka pszenna, koper, jaja) 120g (30g,60g,20g,10g)	1,3	medaliony warzywne z szynką wieprzową (ziemniaki, brokuł, szynka wieprzowa gotowana, mąka pszenna, koper, jaja) 120g (30g,60g,20g,10g)	1,3	medaliony warzywne z szynką wieprzową (ziemniaki, brokuł, szynka wieprzowa gotowana, mąka pszenna razowa, koper, jaja) 120g (30g,60g,20g,10g)	1,3	medaliony warzywne z szynką wieprzową (ziemniaki, brokuł, szynka wieprzowa gotowana, mąka pszenna, koper, jaja) 120g (30g,60g,20g,10g)	1,3	medaliony warzywne z szynką wieprzową (ziemniaki, brokuł, szynka wieprzowa gotowana, mąka pszenna, koper, jaja) 120g (30g,60g,20g,10g)	1,3	
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	
energia (kcal)	2 281		2 259		2 262		2 360		2 199	
białko (g)	99,7		99,5		101,3		107,9		102,5	
tluszcz 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	
sód	2019,3		2926,8		2189,3		1125,1		3105,8	

PIĄTEK 26.07.2024

JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA



PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
papryka żółta 30g		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	
hummus 60g		hummus 60g		hummus 60g		hummus 80g		hummus 60g	
połędwica drobiowa 60g		połędwica drobiowa 60g		połędwica drobiowa 60g		połędwica drobiowa 80g		połędwica drobiowa 60g	
				banan zielony 150g	7	banan 150g	7		
zupa zacierkowa (ziemniaki, marchew ,seler, pietruszka, mąka, jaja) 300g	1,3,9	zupa zacierkowa (ziemniaki, marchew ,seler, pietruszka, mąka, jaja) 300g	1,3,9	zupa zacierkowa (ziemniaki, marchew ,seler, pietruszka, mąka razowa, jaja) 300g	1,3,9	zupa zacierkowa (ziemniaki, marchew ,seler, pietruszka, mąka, jaja) 300g	1,3,9	zupa zacierkowa (ziemniaki, marchew ,seler, pietruszka, mąka, jaja) 300g	1,3,9
kotlet rybny pieczony w sosie koperkowym (mintaj, mąka 200g	1,3,4	kotlet rybny pieczony w sosie koperkowym (mintaj, mąka 200g	1,3,4	kotlet rybny pieczony w sosie koperkowym (mintaj, mąka 200g	1,3,4	kotlet rybny pieczony w sosie koperkowym (mintaj, mąka 200g	1,3,4	kotlet rybny pieczony w sosie koperkowym (mintaj, mąka 200g	1,3,4
pszenna, jaja, koper) 200g		pszenna, jaja, koper) 200g		pszenna, jaja, koper) 200g		pszenna, jaja, koper) 200g		pszenna, jaja, koper) 200g	
ziemniak pieczony 200g		ziemniak pieczony 200g		ziemniak pieczony 200g		ziemniak pieczony 200g		ziemniak pieczony 200g	
fasolka szparagowa z wody 120g		fasolka szparagowa z wody 120g		fasolka szparagowa z wody 120g		fasolka szparagowa z wody 120g		fasolka szparagowa z wody 120g	
herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml	
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
ogórek zielony 30g		pasta z cukinii z kolendrą 30g		ogórek zielony 30g		pasta z cukinii z kolendrą 30g		pasta z cukinii z kolendrą 30g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
pasta twarogowa 60g	7	pasta twarogowa 60g	7	pasta twarogowa 60g	7	pasta twarogowa 60g	7	pasta twarogowa 60g	7
kiełbasa żywiecka 60g		kiełbasa żywiecka 60g		kiełbasa żywiecka 60g		kiełbasa żywiecka 60g		kiełbasa żywiecka 60g	
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)	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				
mono i disacharydy (g)	58,7	57,9	54,6	59,5	56,5				
błonnik (g)	32,1	31,8	47	33,2	43,8				
sód	2625,8	3411,5	3780,6	2747,8	3633,1				

SOBOTA 27.07.2024

JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA



PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY
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
tomater 60g		tomater 60g		tomater 60g		tomater 60g		tomater 60g	
tapenada z czarnych oliwek 30g		tapenada z czarnych oliwek 30g		tapenada z czarnych oliwek 30g		tapenada z czarnych oliwek 30g		pasta z cukinii ze zmieloną czarnuszką 30g	
kielki stonecznika 10g		kielki stonecznika 10g		kielki stonecznika 10g		kielki stonecznika 10g		kielki stonecznika 10g	
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	ser typu włoskiego w plastrach 80g	7
szynka wiejska gotowana 60g		szynka wiejska gotowana 60g		szynka wiejska gotowana 60g		szynka wiejska gotowana 80g		szynka wiejska gotowana 60g	
26 chałka 50g	1,3,7	chałka 50g	1,3,7	chałka b/c 50g	1,3,7	chałka 50g	1,3,7	chałka 50g	1,3,7
zupa fasolkowa (marchew, pietruszka, seler, ziemniak, fasolka zielona) 300g	9	zupa fasolkowa (marchew, pietruszka, seler, ziemniak, fasolka zielona) 300g	9	zupa fasolkowa (marchew, pietruszka, seler, ziemniak, fasolka zielona) 300g	9	zupa fasolkowa (marchew, pietruszka, seler, ziemniak, fasolka zielona) 300g	9	zupa fasolkowa (marchew, pietruszka, seler, ziemniak, fasolka zielona) 300g	9
pieczony placek z cukinii z serem batkańskim w sosie bazyliowym (cukinia, ser batkański, mąka pszenna, jaja, natka pietruszki, bazylia) 350g	1,3,7	pieczony placek z cukinii z odtuszczonym serem batkańskim w sosie bazyliowym (cukinia, ser batkański, mąka pszenna, jaja, natka pietruszki, bazylia) 350g	1,3,7	pieczony placek z cukinii z serem batkańskim w sosie bazyliowym (cukinia, ser batkański, mąka pszenna, jaja, natka pietruszki, bazylia) 350g	1,3,7	pieczony placek z cukinii z odtuszczonym serem batkańskim w sosie bazyliowym (cukinia, ser batkański, mąka pszenna, jaja, natka pietruszki, bazylia) 350g	1,3,7	pieczony placek z cukinii z odtuszczonym serem batkańskim w sosie bazyliowym (cukinia, ser batkański, mąka pszenna, jaja, natka pietruszki, bazylia) 350g	1,3,7
surówka z czerwonej kapusty 120g		burak tarty z olejem rzepakowym i pietruszką 120g		surówka z czerwonej kapusty 120g		surówka z czerwonej kapusty 120g		burak tarty z olejem rzepakowym i pietruszką 120g	
herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml	
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7
tomater 60g		tomater 60g		tomater 60g		tomater 60g		tomater 60g	
ogórek zielony 30g		pasta z marchewki z pietruszką 30g		ogórek zielony 30g		pasta z marchewki z pietruszką 30g		pasta z marchewki z pietruszką 30g	
roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g	
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
P jogurt naturalny , wafle ryżowe 150g, 50g	7	jogurt naturalny , wafle ryżowe 150g, 50g	7	jogurt naturalny , brązowe wafle ryżowe 150g, 50g	7	jogurt naturalny , wafle ryżowe 150g, 50g	7	jogurt naturalny , wafle ryżowe 150g, 50g	7
energia (kcal)	2 289	2 273	2 342	2 338	2 317				
białko (g)	128,3	128,3	131,1	135,5	131,3				
tluszcz 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				
biłonnik (g)	37,5	37,3	54,5	40g	48,2				
sól	2497,6	3402,7	3050,7	2256,3	3560,5				

NIEDZIELA 28.07.2024

JADŁOSPIS EMC PILCZYKA



PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁADKOWEGO	ALERGENY
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
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7
tomater 60g		tomater 60g		tomater 60g		tomater 60g		tomater 60g	
ogórek kiszony 30g		ogórek kiszony bez skórki 30g		ogórek kiszony 30g		ogórek kiszony bez skórki 30g		ogórek kiszony bez skórki 30g	
miks sałat (sałata strzypiasta, roszponka, czerwone radicchio) 10g		miks sałat (sałata strzypiasta, roszponka, czerwone radicchio) 10g		miks sałat (sałata strzypiasta, roszponka, czerwone radicchio) 10g		miks sałat (sałata strzypiasta, roszponka, czerwone radicchio) 10g		miks sałat (sałata strzypiasta, roszponka, czerwone radicchio) 10g	
jajo na twardo 60g	3	jajo na miękko 60g	3	jajo na twardo 60g	3	jajo na miękko 60g	3	jajo na miękko 60g	3
parówka wieprzowa z wody 80g		parówka wieprzowa z wody 80g		parówka wieprzowa z wody 80g		parówka wieprzowa z wody 80g		parówka wieprzowa z wody 80g	
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
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
topatka duszona ze szparagami w kremowym sosie (topatka, bulion warzywny, kurkuma, sos sojowy, szparagi zielone, koper, olej, mąka pszenna) 150g (100g,50g)	1,6	topatka duszona ze szparagami w kremowym sosie (topatka, bulion warzywny, kurkuma, sos sojowy, szparagi zielone, koper, olej, mąka pszenna) 150g (100g,50g)	1,6	topatka duszona ze szparagami w kremowym sosie (topatka, bulion warzywny, kurkuma, sos sojowy, szparagi zielone, koper, olej, mąka pszenna) 150g (100g,50g)	1,6	topatka duszona ze szparagami w kremowym sosie (topatka, bulion warzywny, kurkuma, sos sojowy, szparagi zielone, koper, olej, mąka pszenna) 150g (100g,50g)	1,6	topatka duszona ze szparagami w kremowym sosie (topatka, 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	
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7
tomater 60g		tomater 60g		tomater 60g		tomater 60g		tomater 60g	
papryka zielona 30g		ogórek kiszony bez skórki 30g		papryka zielona 30g		ogórek kiszony bez skórki 30g		ogórek kiszony bez skórki 30g	
sałata masłowa 10g		sałata masłowa 10g		sałata masłowa 10g		sałata masłowa 10g		sałata masłowa 10g	
pasta z makreli w sosie własnym z ogórkiem kiszonym bez skórki 100g	4	pasta z makreli w sosie własnym z ogórkiem kiszonym bez skórki 100g	4	pasta z makreli w sosie własnym z ogórkiem kiszonym bez skórki 100g	4	pasta z makreli w sosie własnym z ogórkiem kiszonym bez skórki 100g	4	pasta z makreli w sosie własnym z ogórkiem kiszonym bez skórki 100g	4
ser żółty plastry 60g	7	ser żółty odtłuszczony plastry 60g	7	ser żółty plastry 60g	7	ser żółty odtłuszczony plastry 60g	7	ser żółty odtłuszczony plastry 60g	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	maślanka, ciastko kokosowo-owsiane 150g, 60g	1,3,7
energia (kcal)	2 143	2 213	2 287	2 294	2 279				
białko (g)	124	135,1	138	144,1	139,5				
tluszcz ogółem (g)	50,2	53,5	59	57,7	55,1				
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	18	18,1	18,8	19	18,2				
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				
błonnik (g)	35,1	35,1	53,8	39,2	49,9				
sól	2033,9	2978,3	2229,2	1310	3198,8				

PONIEDZIAŁEK 29.07.2024

JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA



PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUĐZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY
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	
serek grani 80g	7	serek grani 80g	7	serek grani 80g	7	serek grani 80g	7	serek grani 80g	7
schab w majeranku pieczony 60g		schab w majeranku pieczony 60g		schab w majeranku pieczony 60g		schab w majeranku pieczony 60g		schab w majeranku pieczony 60g	
zs				sok warzywny 200ml		sok warzywny 200ml			
zupa ogórkowa z ryżem (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, ryż biały, ogórek kiszony) 300g	9	zupa jarzynowa z ryżem (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, ryż biały) 300g	9	zupa ogórkowa z ryżem (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, ryż brązowy) 300g	9	zupa ogórkowa z ryżem (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, ryż biały) 300g	9	zupa jarzynowa z ryżem (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, ryż biały) 300g	9
trybowane udko z kurczaka duszone z ziemniakami, marchewką i porem 200g		trybowane udko z kurczaka duszone z ziemniakami i marchewką 200g		trybowane udko z kurczaka duszone z ziemniakami, marchewką i porem 200g		trybowane udko z kurczaka duszone z ziemniakami i marchewką 200g	1.6	trybowane udko z kurczaka duszone z ziemniakami i marchewką 200g	
sos ziołowy (bulion warzywny, mąka pszenna, ziola włoskie) 50g	1	sos ziołowy (bulion warzywny, mąka pszenna, ziola włoskie) 50g		sos ziołowy (bulion warzywny, mąka pszenna razowa, ziola włoskie) 50g		sos ziołowy (bulion warzywny, mąka pszenna, ziola włoskie) 50g		sos ziołowy (bulion warzywny, mąka pszenna, ziola włoskie) 50g	
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	
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
rzodkiewka 30g		pasta z pieczonego buraka 30g		rzodkiewka 30g		pasta z pieczonego buraka 30g		pasta z pieczonego buraka 30g	
sałata masłowa 10g		sałata masłowa 10g		sałata masłowa 10g		sałata masłowa 10g		sałata masłowa 10g	
hummus 80g		hummus 80g		hummus 80g		hummus 80g		hummus 80g	
szynka kanapkowa drobiowa 60g		szynka kanapkowa drobiowa 60g		szynka kanapkowa drobiowa 60g		szynka kanapkowa drobiowa 60g		szynka kanapkowa drobiowa 60g	
kefir, wafle ryżowe 150g, 60g	7	kefir, wafle ryżowe 150g, 60g	7	kefir, wafle ryżowe razowe 150g, 60g	7	kefir, wafle ryżowe 150g, 60g	7	kefir, wafle ryżowe 150g, 60g	7
energia (kcal)	2 285	2 274	2 298	2 305	2 307				
białko (g)	109,3	109,3	106,4	113	112,3				
tluszcz 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				

WTOREK 30.07.2024

JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA



PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY
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	
roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g	
pasta z odtłuszczonego sera sałatkowego 80g	7	pasta z odtłuszczonego sera sałatkowego 80g	7	pasta z odtłuszczonego sera sałatkowego 80g	7	pasta z odtłuszczonego sera sałatkowego 80g	7	pasta z odtłuszczonego sera sałatkowego 80g	7
szynka z indyka gotowana 60g		szynka z indyka gotowana 60g		szynka z indyka gotowana 60g		szynka z indyka gotowana 60g		szynka z indyka gotowana 60g	
25				jabłko 100g		jabłko 100g			
selerowa z makaronem (bulion warzywny, marchew, seler, pietruszka, koper, makaron) 300g	1,3,9	selerowa z makaronem (bulion warzywny, marchew, seler, pietruszka, koper, makaron) 300g	1,3,9	selerowa z makaronem (bulion warzywny, marchew, seler, pietruszka, koper, makaron razowy) 300g	1,3,9	selerowa z makaronem (bulion warzywny, marchew, seler, pietruszka, koper, makaron) 300g	1,3,9	selerowa z makaronem (bulion warzywny, marchew, seler, pietruszka, koper, makaron) 300g	1,3,9
stek drobiowy po francusku (pieczona pierś z indyka, jaja, mleko) 150g	1,3,7	stek drobiowy po francusku (pieczona pierś z indyka, jaja, mleko) 150g	1,3,7	stek drobiowy (pieczona pierś z indyka, jaja, mleko) 150g	1,3,7	stek drobiowy po francusku (pieczona pierś z indyka, jaja, mleko) 150g	1,3,7	stek drobiowy(pieczona pierś z indyka, jaja, mleko) 150g	1,3,7
ziemniak z wody 200g		ziemniak z wody 200g		ziemniak z wody 200g		ziemniak z wody 200g		ziemniak z wody 200g	
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	
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	
ser żółty 80g	7	ser żółty odtłuszczony 80g	7	ser żółty 80g	7	ser żółty odtłuszczony 80g	7	ser żółty odtłuszczony 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 brązowy, 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	
jogurt pitny naturalny, jaglane 150g, 50g	1,3,7	jogurt pitny naturalny, jaglane 150g, 50g	1,3,7	jogurt pitny naturalny, jaglane 150g, 50g	1,3,7	jogurt pitny naturalny, jaglane 150g, 50g	1,3,7	jogurt pitny naturalny, jaglane 150g, 50g	1,3,7
ciastko maślane		ciastko maślane		ciastko maślane		ciastko maślane		ciastko maślane	
energia (kcal)	2 179		2 172		2 272		2 278		2 201
białko (g)	108,5		108,4		110,2		116,9		111,4
tluszcz 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
błonnik (g)	33,1		33		50,9		36,8		42,6
sód	2533		2975,8		2703,1		1639,2		3574,9

SRODA 31.07.2024			JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA			katerino		
ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY
PODSTAWOWA	LATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	BOGATOBIAŁKOWA	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁADKOWEGO				
herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 100g	pieczywo pszenne 100g	pieczywo razowe 120g	pieczywo pszenno-żytnie 100g	pieczywo graham 120g	pieczywo pszenno-żytnie 100g	pieczywo graham 120g	pieczywo graham 120g	
masto extra 10g	masto extra 10g	masto extra 10g	masto extra 10g	masto extra 10g	masto extra 10g	masto extra 10g	masto extra 10g	
1 pomidor 60g	1 pomidor 60g	1 pomidor 60g	1 pomidor 60g	1 pomidor 60g	1 pomidor 60g	1 pomidor 60g	1 pomidor 60g	
7 papryka konserwowa 30g	7 plastry parzonej cukinii 30g	7 papryka konserwowa 30g	7 plastry parzonej cukinii 30g	7 plastry parzonej cukinii 30g	7 papryka konserwowa 30g	7 plastry parzonej cukinii 30g	7 plastry parzonej cukinii 30g	
10g kiełki rzodkiewki	10g kiełki lucerny 10g	10g kiełki rzodkiewki 10g	10g kiełki lucerny 10g	10g kiełki rzodkiewki 10g	10g kiełki lucerny 10g	10g kiełki rzodkiewki 10g	10g kiełki lucerny 10g	
3 pasta jajeczna na odtuszczonej majonezie 80g	3 pasta jajeczna na odtuszczonej majonezie 80g	3 pasta jajeczna na odtuszczonej majonezie 80g	3 pasta jajeczna na odtuszczonej majonezie 80g	3 pasta jajeczna na odtuszczonej majonezie 80g	3 pasta jajeczna na odtuszczonej majonezie 80g	3 pasta jajeczna na odtuszczonej majonezie 80g	3 pasta jajeczna na odtuszczonej majonezie 80g	
60g szynka kanapkowa wieprzowa	60g szynka kanapkowa wieprzowa	60g szynka kanapkowa wieprzowa	60g szynka kanapkowa wieprzowa	60g szynka kanapkowa wieprzowa	60g szynka kanapkowa wieprzowa	60g szynka kanapkowa wieprzowa	60g szynka kanapkowa wieprzowa	
		50g ciastko razowe b/c	1,3,7	50g ciastko zbożowe	1,3,7			
9 zupa warzywna z ryżem (bulion warzywny, ryż biały, cukinia, marchew, seler, pietruszka, ziemniak młody) 300g	9 zupa warzywna z ryżem (bulion warzywny, ryż biały, cukinia, marchew, seler, pietruszka, ziemniak młody) 300g	9 zupa warzywna z ryżem (bulion warzywny, ryż biały, cukinia, marchew, seler, pietruszka, ziemniak młody) 300g	9 zupa warzywna z ryżem (bulion warzywny, ryż biały, cukinia, marchew, seler, pietruszka, ziemniak młody) 300g	9 zupa warzywna z ryżem (bulion warzywny, ryż biały, cukinia, marchew, seler, pietruszka, ziemniak młody) 300g	9 zupa warzywna z ryżem (bulion warzywny, ryż biały, cukinia, marchew, seler, pietruszka, ziemniak młody) 300g	9 zupa warzywna z ryżem (bulion warzywny, ryż biały, cukinia, marchew, seler, pietruszka, ziemniak młody) 300g	9 zupa warzywna z ryżem (bulion warzywny, ryż biały, cukinia, marchew, seler, pietruszka, ziemniak młody) 300g	
150g kurczak duszony w sosie pomidorowo-koperkowym (mięso z udka, passata pomidorowa, koper)	150g kurczak duszony w sosie pomidorowo-koperkowym (mięso z udka, passata pomidorowa, koper)	150g kurczak duszony w sosie pomidorowo-koperkowym (mięso z udka, passata pomidorowa, koper)	150g kurczak duszony w sosie pomidorowo-koperkowym (mięso z udka, passata pomidorowa, koper)	150g kurczak duszony w sosie pomidorowo-koperkowym (mięso z udka, passata pomidorowa, koper)	150g kurczak duszony w sosie pomidorowo-koperkowym (mięso z udka, passata pomidorowa, koper)	150g kurczak duszony w sosie pomidorowo-koperkowym (mięso z udka, passata pomidorowa, koper)	150g kurczak duszony w sosie pomidorowo-koperkowym (mięso z udka, passata pomidorowa, koper)	
1 kopytka (ziemniaki, mąka, olej) 150g	1 kopytka (ziemniaki, mąka, olej) 150g	1 kopytka (ziemniaki, mąka razowa, olej) 150g	1 kopytka (ziemniaki, mąka razowa, olej) 150g	1 kopytka (ziemniaki, mąka, olej) 150g	1 kopytka (ziemniaki, mąka, olej) 150g	1 kopytka (ziemniaki, mąka, olej) 150g	1 kopytka (ziemniaki, mąka, olej) 150g	
7 mizeria na śmietanie 120g	7 mizeria na jogurcie 120g	7 mizeria na śmietanie 120g	7 mizeria na jogurcie 120g	7 mizeria na jogurcie 120g	7 mizeria na jogurcie 120g	7 mizeria na jogurcie 120g	7 mizeria na jogurcie 120g	
250ml herbata owocowa	250ml herbata owocowa	250ml herbata owocowa	250ml herbata owocowa	250ml herbata owocowa	250ml herbata owocowa	250ml herbata owocowa	250ml herbata owocowa	
herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	
1 pieczywo pszenno-żytnie 100g	1 pieczywo pszenne 100g	1 pieczywo razowe 120g	1 pieczywo pszenno-żytnie 100g	1 pieczywo graham 120g	1 pieczywo pszenno-żytnie 100g	1 pieczywo graham 120g	1 pieczywo graham 120g	
7 masto extra 10g	7 masto extra 10g	7 masto extra 10g	7 masto extra 10g	7 masto extra 10g	7 masto extra 10g	7 masto extra 10g	7 masto extra 10g	
60g pomidor	60g pomidor	60g pomidor	60g pomidor	60g pomidor	60g pomidor	60g pomidor	60g pomidor	
30g rzodkiewka	30g pasta z pieczonego buraka	30g rzodkiewka	30g pasta z pieczonego buraka	30g rzodkiewka	30g pasta z pieczonego buraka	30g rzodkiewka	30g pasta z pieczonego buraka	
10g sałata mastowa	10g sałata mastowa	10g sałata mastowa	10g sałata mastowa	10g sałata mastowa	10g sałata mastowa	10g sałata mastowa	10g sałata mastowa	
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 ser typu włoskiego plastry 80g	7 ser typu włoskiego plastry 80g	7 ser typu włoskiego plastry 80g	7 ser typu włoskiego plastry 80g	
3,4 pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez odtuszczony, natka pietruszki, słodka papryka) 100g (70g, 20g, 5g, 5g)	3,4 pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez odtuszczony, natka pietruszki, słodka papryka) 100g (70g, 20g, 5g, 5g)	3,4 pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez odtuszczony, natka pietruszki, słodka papryka) 100g (70g, 20g, 5g, 5g)	3,4 pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez odtuszczony, natka pietruszki, słodka papryka) 100g (70g, 20g, 5g, 5g)	3,4 pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez odtuszczony, natka pietruszki, słodka papryka) 100g (70g, 20g, 5g, 5g)	3,4 pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez odtuszczony, natka pietruszki, słodka papryka) 100g (70g, 20g, 5g, 5g)	3,4 pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez odtuszczony, natka pietruszki, słodka papryka) 100g (70g, 20g, 5g, 5g)	3,4 pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez odtuszczony, natka pietruszki, słodka papryka) 100g (70g, 20g, 5g, 5g)	
7 kefir 200ml	7 kefir 200ml	7 kefir 200ml	7 kefir 200ml	7 kefir 200ml	7 kefir 200ml	7 kefir 200ml	7 kefir 200ml	
energia (kcal)	2 288	2 274	2 343	2 337	2 318			
białko (g)	128,3	128,3	131,1	135,5	131,3			
tłuszcze ogółem (g)	65,3	65,9	71,3	69,5	67,2			
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			
błonnik (g)	37,5	37,3	54,5	40g	48,2			
sód	2497,6	3402,7	3050,7	2256,3	3560,5			

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.
catering
 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	Gorzycza 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