

CZWARTEK 1.08.2024

JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA



PODSTAWOWA	ALBEMIN	LATWOSTRAWNA	ALBEMIN	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWJAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALBEMIN	BOGATOBIALKOWA	ALBEMIN	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALBEMIN
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
masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g
pomidor	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g	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
jajko na twardo	60g	3 jajko na miękko	60g	3 jajko na twardo	60g	3 jajko na twardo	60g	3 jajko na miękko	60g
pasztet sojowy	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g
zupa fasolkowa (bulion warzywny, marchew, seler, pietruszka, fasolka szparagowa)	300g	9 zupa fasolkowa (bulion warzywny, marchew, seler, pietruszka, fasolka szparagowa)	300g	9 zupa fasolkowa (bulion warzywny, marchew, seler, pietruszka, fasolka szparagowa)	300g	9 zupa fasolkowa (bulion warzywny, marchew, seler, pietruszka, fasolka szparagowa)	300g	9 zupa fasolkowa (bulion warzywny, marchew, seler, pietruszka, fasolka szparagowa)	300g
łopatka wieprzowa duszona w sosie pietruszkowym	200g	1 łopatka wieprzowa duszona w sosie pietruszkowym	200g	1 łopatka wieprzowa duszona w sosie pietruszkowym	200g	1 łopatka wieprzowa duszona w sosie pietruszkowym	200g	1 łopatka wieprzowa duszona w sosie pietruszkowym	200g
ziemniak młody z wody z pietruszką	200g	200g	200g	200g	200g	200g	200g	200g	200g
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
herbata owocowa	250ml	250ml	250ml	250ml	250ml	250ml	250ml	250ml	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
masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g
pomidor	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g
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
sałata zielona	10g	sałata zielona	10g	sałata zielona	10g	sałata zielona	10g	sałata zielona	10g
kiełbasa drobiowa z wody	80g	80g	80g	80g	80g	80g	80g	80g	80g
ser żółty	80g	7 ser żółty odtłuszczony	80g	7 ser żółty	80g	7 ser żółty	80g	7 ser żółty odtłuszczony	80g
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
energia (kcal)	2114	2107	2247	2261	2149				
białko (g)	107,6	107,7	110	117,1	110,6				
tluszcz ogółem (g)	68,3	68,7	74,3	73,1	70,1				
kwasny tłuszczowy	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				
sód	3208,5	4137,50	3376,80	2517,8	4295,1				

PIĄTEK 2.08.2024

JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA



PODSTAWOWA	ALERGEN	LATWOSTRAWNA	ALERGEN	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGEN	BOGATOBIALKOWA	ALERGEN	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGEN
herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1 pieczywo pszenne	100g	1 pieczywo razowe	120g	1 pieczywo pszenno-żytnie	100g	1 pieczywo graham	120g
masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g
pomidor	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g	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
pasta z twarogu z rzodkiewką	80g	7 pasta z twarogu z koperkiem	80g	7 pasta z twarogu z rzodkiewką	80g	7 pasta z twarogu z rzodkiewką	80g	7 pasta z twarogu z koperkiem	80g
szynka wieprzowa parzona	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g	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
duszony pulpet z mintaja (jaja, mintaj, mąka pszenna, mleko)	200g	1.3.4, 7 duszony pulpet z mintaja (jaja, mintaj, mąka pszenna, mleko)	200g	1.3.4, 7 duszony pulpet z mintaja (jaja, mintaj, mąka pszenna, mleko)	200g	1.3.4, 7 duszony pulpet z mintaja (jaja, mintaj, mąka pszenna, mleko)	200g	1.3.4, 7 duszony pulpet z mintaja (jaja, mintaj, mąka pszenna, mleko)	200g
ryż basmati	150g	150g	150g	150g	150g	150g	150g	150g	150g
warzywa duszone w ziołach (cukinia, pomidor, marchew)	200g (70g,70g,60g)	200g (70g,70g,60g)	200g (70g,70g,60g)	200g (70g,70g,60g)	200g (70g,70g,60g)	200g (70g,70g,60g)	200g (70g,70g,60g)	200g (70g,70g,60g)	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
masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g
pomidor	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g
rzodkiewki	30g	pasta z cukinii z kolendrą	30g	30g	30g	30g	30g	30g	30g
kietki słonecznika	10g	10g	10g	10g	10g	10g	10g	10g	10g
ser typu włoskiego	80g	7 ser typu włoskiego	80g	7 ser typu włoskiego	80g	7 ser typu włoskiego	80g	7 ser typu włoskiego	80g
krakowska sucha	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g	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
energia (kcal)	2 191	2 186	2 283	2 283	2 283	2 219			
białko (g)	96,8	96,9	98,6	103,3	99,8				
tłuszcze ogółem (g)	66,6	67,2	72,8	71,4	68,5				
kwaszy tłuszczowe nasycone (g)	28,3	28,1	28,9	29,2	28,3				
węglowodany ogółem (g)	310,3	314,5	332	317,4	321				
mono i disacharydy (g)	58,5	59,1	50,9	57,1	59,8				
błonnik (g)	35,5	35,8	53,3	38,7	46,1				
sód	3105,7	3545,8	3275,7	3183,4	3168,6				

SOBOTA 3.08.2024

JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA



PODSTAWOWA	ENERGIA	LATWOSTRAWNA	ENERGIA	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ENERGIA	BOGATOBIALKOWA	ENERGIA	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ENERGIA
kakao 200ml	7	kakao 200ml	7	kakao 200ml	7	kakao 200ml	7	inka 200ml	7
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
ogórek zielony 30g		plastry parzonej cukinii 30g		ogórek zielony 30g		plastry parzonej cukinii 30g		plastry parzonej cukinii 30g	
sałata masłowa 10g		sałata masłowa 10g		sałata masłowa 10g		sałata masłowa 10g		sałata masłowa 10g	
mozzarella plastry 80g	7	mozzarella plastry 80g	7	mozzarella plastry 80g	7	mozzarella plastry 80g	7	mozzarella plastry 80g	7
połędwica sopocka 60g		połędwica sopocka 60g		połędwica sopocka 60g		połędwica sopocka 60g		połędwica 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
kaszotto wegetariańskie z warzywami korzeniowymi (kasza pęczak, tofu naturalne, marchew, pietruszka, seler, cukinia, fasolka szparagowa) 300g	1.3.6, 7	kaszotto wegetariańskie z warzywami korzeniowymi (kasza jęczmienna, tofu naturalne, marchew, pietruszka, seler, cukinia, fasolka szparagowa) 300g	1.3.6, 7	kaszotto wegetariańskie z warzywami korzeniowymi (kasza pęczak, tofu naturalne, marchew, pietruszka, seler, cukinia, fasolka szparagowa) 300g	1.3.6, 7	kaszotto wegetariańskie z warzywami korzeniowymi (kasza pęczak, tofu naturalne, marchew, pietruszka, seler, cukinia, fasolka szparagowa) 300g	1.3.6, 7	kaszotto wegetariańskie z warzywami korzeniowymi (kasza jęczmienna, tofu naturalne, marchew, pietruszka, seler, cukinia, fasolka szparagowa) 300g	1.3.6, 7
herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml	
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7
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	
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
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				
tłuszcze ogółem (g)	65,9	66,1	71,8	70,5	67,1				
kwaszy tłuszczowe	27	26,8	27,6	27,8	26,9				
nasycone (g)									
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				

NIEDZIELA 4.08.2024

JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA



PODSTAWOWA	ALBEMEN	LATWOSTRAWNA	ALBEMEN	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSMIALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALBEMEN	BOGATOBIAŁKOWA	ALBEMEN	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALBEMEN
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 zielony 30g		plastry buraka gotowanego z pietruszką 30g		ogórek zielony 30g		plastry buraka gotowanego z pietruszką 30g		plastry buraka gotowanego z pietruszką 30g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
pień z indyka gotowana 60g		pień z indyka gotowana 60g		pień z indyka gotowana 60g		pień z indyka gotowana 60g		pień z indyka gotowana 60g	
serek grani z ziołami 80g	7	serek grani z ziołami 80g	7	serek grani z ziołami 80g	7	serek grani z ziołami 80g	7	serek grani z ziołami 80g	7
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
karczek wieprzowy pieczony w rękawie w sosie własnym 150g (100g,50g)	1	karczek wieprzowy pieczony w rękawie w sosie własnym 150g (100g,50g)	1	karczek wieprzowy pieczony w rękawie w sosie własnym 150g (100g,50g)	1	karczek wieprzowy pieczony w rękawie w sosie własnym 150g (100g,50g)	1	karczek wieprzowy pieczony w rękawie w sosie własnym 150g (100g,50g)	1
ziemniak pieczony 200g		ziemniak pieczony 200g		ziemniak pieczony 200g		ziemniak pieczony 200g		ziemniak pieczony 200g	
surówka z białej rzodkwi z rodzynekami 120g		marchewka baby 120g		surówka z białej rzodkwi z rodzynekami 120g		marchewka baby 120g		marchewka baby 120g	
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		pastą z cukinii z tymiankiem 30g		papryka żółta 30g		pastą z cukinii z tymiankiem 30g		pastą z cukinii z tymiankiem 30g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
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
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	
maślanka, wafle ryżowe z siemieniem lnianym 150g, 50g	7	maślanka, wafle ryżowe z siemieniem lnianym 150g, 50g	7	maślanka, wafle ryżowe z siemieniem lnianym b/c 150g, 50g	7	maślanka, wafle ryżowe z siemieniem lnianym 150g, 50g	7	maślanka, wafle ryżowe z siemieniem lnianym 150g, 50g	7
energia (kcal)	2 261	2 243	2 356	2 297					
białko (g)	115,1	115	116,9	118,4					
tłuszcze ogółem (g)	65,6	66,2	71,9	67,5					
wasy tłuszczowe nasycone (g)	24,4	24,2	25	24,4					
węglowodany ogółem (g)	310,4	310	332,1	322,1					
monosacharydy (g)	48	49	50,4	51,2					
błonnik (g)	30,3	30	48,1	41,4					
sód	2327,6	3235,4	2497,7	1505,1					

PONIEDZIAŁEK 5.08.2024

JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA



ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY
PODSTAWOWA	LATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM LATWO PRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	BOGATOBIALKOWA	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUŻAJĄCYCH WYD. 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
pomidor 60g	60g	60g	60g	60g	60g
ogórek zielony 30g	marchew w plasterkach gotowana 30g	ogórek zielony 30g	marchew w plasterkach gotowana 30g	marchew w plasterkach gotowana 30g	30g
sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	10g
krakowska sucha 60g	krakowska sucha 60g	krakowska sucha 60g	krakowska sucha 60g	krakowska sucha 60g	60g
ser żółty 60g	7 ser żółty odtłuszczony 60g	7 ser żółty 80g	7 ser żółty 80g	7 ser żółty odtłuszczony 60g	7
		sok pomidorowy 200ml	sok pomidorowy 200ml		
zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny, botwinka, brokuł, szparagi, cukinia, ziemniak, seler) 300g	9 zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny, botwinka, brokuł, szparagi, cukinia, ziemniak, seler) 300g	9 zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny, botwinka, brokuł, szparagi, cukinia, ziemniak, seler) 300g	9 zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny, botwinka, brokuł, szparagi, cukinia, ziemniak, seler) 300g	9 zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny, botwinka, brokuł, szparagi, cukinia, ziemniak, seler) 300g	9
duszone mięso z piersi kurczaka w sosie ziotowym z zieloną pietruszką 200g (150g,50g)	200g (150g,50g)	200g (150g,50g)	200g (150g,50g)	200g (150g,50g)	200g (150g,50g)
makaron penne 150g	1,3 makaron penne 150g	1,3 makaron penne 150g	1,3 makaron penne 150g	1,3 makaron penne 150g	1,3
surówka z pekińskiej z marchewką i jabłkiem 150g	marchewka tarta z jabłkiem 150g	surówka z pekińskiej z marchewką i jabłkiem 150g	surówka z pekińskiej z marchewką i jabłkiem 150g	marchewka tarta z jabłkiem 150g	150g
herbata owocowa 250ml	herbata owocowa 250ml	herbata owocowa 250ml	herbata owocowa 250ml	herbata owocowa 250ml	250ml
herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	250ml
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1 pieczywo pszenne 100g	1 pieczywo 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	60g	60g	60g	60g	60g
papryka żółta 30g	30g	30g	30g	30g	30g
sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	10g
twaróg półtłusty w plastrach 100g	7 twaróg półtłusty w plastrach 100g	7 twaróg półtłusty w plastrach 100g	7 twaróg półtłusty w plastrach 100g	7 twaróg półtłusty w plastrach 100g	7
szynka wieprzowa gotowana 60g	szynka wieprzowa gotowana 60g	szynka wieprzowa gotowana 60g	szynka wieprzowa gotowana 60g	szynka wieprzowa gotowana 60g	60g
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
energia (kcal)	2 166	2 300	2 307	2 199	
białko (g)	112,2	114,6	120,6	115,3	
tłuszcze ogółem (g)	66,8	72,8	71,8	68,7	
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	25,8	26,5	26,8	25,9	
węglowodany ogółem (g)	286,1	317,9	302,9	298,2	
mono i disacharydy (g)	59,2	50,2	51,4	51	
błonnik (g)	30,8	30,6	33,1	41,8	
sód	3110,1	4015,2	3278,4	4194,3	

WTOREK 6.08.2024

JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA



ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY
PODSTAWOWA	LATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYJAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	BOGATOBIALKOWA	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYD. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY
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
masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g	7
pomidor 60g	60g	60g	60g	60g	60g
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	30g
sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	10g
szynka drobiowa kanapkowa 60g	szynka drobiowa kanapkowa 60g	szynka drobiowa kanapkowa 60g	szynka drobiowa kanapkowa 60g	szynka drobiowa kanapkowa 60g	60g
jajo na twardo 60g	3 jajo na miękko 60g	3 jajo na twardo 60g	3 jajo na twardo 60g	3 jajo na miękko 60g	3
jabtko 150g	jabtko 150g	jabtko 150g	jabtko 150g	jabtko 150g	150g
zupa z marchwii z ryżem (bulion warzywny, marchew, ryż, seler, pietruszka, ziola prowansalskie, nać pietruszki) 300g	9 zupa z marchwii z ryżem (bulion warzywny, marchew, ryż, seler, pietruszka, ziola prowansalskie, nać pietruszki) 300g	9 zupa z marchwii z ryżem (bulion warzywny, marchew, ryż, seler, pietruszka, ziola prowansalskie, nać pietruszki) 300g	9 zupa z marchwii z ryżem (bulion warzywny, marchew, ryż, seler, pietruszka, ziola prowansalskie, nać pietruszki) 300g	9 zupa z marchwii z ryżem (bulion warzywny, marchew, ryż, seler, pietruszka, ziola prowansalskie, nać pietruszki) 300g	9
pulpet w sosie prowansalskim (topatka mielona, jajo, przyprawy) 200g (150g, 50g)	3 pulpet w sosie prowansalskim (topatka mielona, jajo, przyprawy) 200g (150g, 50g)	3 pulpet w sosie prowansalskim (topatka mielona, jajo, przyprawy) 200g (150g, 50g)	3 pulpet w sosie prowansalskim (topatka mielona, jajo, przyprawy) 200g (150g, 50g)	3 pulpet w sosie prowansalskim (topatka mielona, jajo, przyprawy) 200g (150g, 50g)	3
ziemniaki z wody 200g	ziemniaki z wody 200g	ziemniaki z wody 200g	ziemniaki z wody 200g	ziemniaki z wody 200g	200g
mizeria na jogurcie 120g	7 mizeria na jogurcie 120g	7 mizeria na jogurcie 120g	7 mizeria na jogurcie 120g	7 mizeria na jogurcie 120g	7
herbata owocowa 250ml	herbata owocowa 250ml	herbata owocowa 250ml	herbata owocowa 250ml	herbata owocowa 250ml	250ml
herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	250ml
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1 pieczywo pszenne 100g	1 pieczywo razowe 120g	1 pieczywo pszenno-żytnie 100g	1 pieczywo graham 120g	1
masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g	7
pomidor 60g	60g	60g	60g	60g	60g
ogórek zielony z czarnuszką zmieloną 30g	30g	ogórek zielony z czarnuszką zmieloną 30g	30g	30g	30g
roszponka 10g	roszponka 10g	roszponka 10g	roszponka 10g	roszponka 10g	10g
mozzarella plastry 80g	7 mozzarella plastry 80g	7 mozzarella plastry 80g	7 mozzarella plastry 80g	7 mozzarella plastry 80g	7
pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez odtłuszczony, natka pietruszki, stodka papryka) 100g (70g, 20g, 5g, 5g)	3.4 pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez odtłuszczony, natka pietruszki, stodka papryka) 100g (70g, 20g, 5g, 5g)	3.4 pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez odtłuszczony, natka pietruszki, stodka papryka) 100g (70g, 20g, 5g, 5g)	3.4 pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez odtłuszczony, natka pietruszki, stodka papryka) 100g (70g, 20g, 5g, 5g)	3.4 pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez odtłuszczony, natka pietruszki, stodka papryka) 100g (70g, 20g, 5g, 5g)	3.4
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
tluszcz ogółem (g)	74,1	74,6	77,6	76,4g	77,5
kwas tluszczowe 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
sól	2064,4	2971,9	3189	2237,6	3157,5

SRODA 7.08.2024

JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA



PODSTAWOWA	ALBEMIN	LATWOSTRAWNA	ALBEMIN	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALBEMIN	BOGATOBIALKOWA	ALBEMIN	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALBEMIN
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
oliwki czarne połówki 30g		oliwki czarne połówki 30g		oliwki czarne połówki 30g		oliwki czarne połówki 30g		plastry pieczonego buraka 30g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
serek wiejski 80g	7	serek wiejski 80g	7	serek wiejski 80g	7	serek wiejski 80g	7	serek wiejski 80g	7
szynka wieprzowa parzona 80g		szynka wieprzowa parzona 80g		szynka wieprzowa parzona 80g		szynka wieprzowa parzona 80g		szynka wieprzowa parzona 80g	
zs				ciastko zbożowe pełnoziarniste b/c 50g	1,3,7	ciastko zbożowe 50g	1,3,7		
krupnik (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, ziemniak, jaska jęczmienna) 300g	9,1	krupnik (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, ziemniak, jaska jęczmienna) 300g	9,1	krupnik (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, ziemniak, jaska jęczmienna) 300g	9,1	krupnik (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, ziemniak, jaska jęczmienna) 300g	9,1	krupnik (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, ziemniak, jaska jęczmienna) 300g	9,1
gulasz drobiowy (gotowane mięso z indyka, marchew, ziola) 250g		gulasz drobiowy (gotowane mięso z indyka, marchew, ziola) 250g		gulasz drobiowy (gotowane mięso z indyka, marchew, ziola) 250g		gulasz drobiowy (gotowane mięso z indyka, marchew, ziola) 250g		gulasz drobiowy (gotowane mięso z indyka, marchew, ziola) 250g	
placek ziemniaczany (ziemniaki, mąka, jaja, olej) 100g	1,3	placek ziemniaczany (ziemniaki, mąka, jaja, olej) 100g	1,3	placek ziemniaczany (ziemniaki, mąka, jaja, olej) 100g	1,3	placek ziemniaczany (ziemniaki, mąka, jaja, olej) 100g	1,3	placek ziemniaczany (ziemniaki, mąka, jaja, olej) 100g	1,3
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
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
ogórek zielony 30g		pasta z marchewki z pietruszką 30g		ogórek zielony 30g		pasta z marchewki z pietruszką 30g		pasta z marchewki z pietruszką 30g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
ser twarogowy półtłusty w plastrach 60g	7	ser twarogowy półtłusty w plastrach 60g	7	ser twarogowy półtłusty w plastrach 60g	7	ser twarogowy półtłusty w plastrach 60g	7	ser twarogowy półtłusty w plastrach 60g	7
sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie (marchew, pietruszka, ogórek kiszony bez skórki, kukurydza, szynka wieprzowa gotowana) 100g	7	sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie (marchew, pietruszka, ogórek kiszony bez skórki, szynka wieprzowa gotowana) 100g	7	sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie (marchew, pietruszka, ogórek kiszony bez skórki, kukurydza, szynka wieprzowa gotowana) 100g	7	sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie (marchew, pietruszka, ogórek kiszony bez skórki, kukurydza, szynka wieprzowa gotowana) 100g	7	sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie (marchew, pietruszka, ogórek kiszony bez skórki, szynka wieprzowa gotowana) 100g	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 pełnoziarniste 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				
tłuszcze ogółem (g)	65,6	66,2	71,9	70,3	67,5				
własy tłuszczowe	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				
fibryna (g)	30,3	30	48,1	33,9	41,4				
sód	2327,6	3235,4	2497,7	1505,1	3405,2				

CZWARTEK 8.08.2024

JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA



PODSTAWOWA	ALBEMIN	LATWOSTRAWNA	ALBEMIN	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWJAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALBEMIN	BOGATOBIAŁKOWA	ALBEMIN	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALBEMIN
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	1	herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1
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	
kietki słonecznika 10g		kietki słonecznika 10g		kietki słonecznika 10g		kietki słonecznika 10g		kietki słonecznika 10g	
serek kanapkowy z ziołami 200g	7	serek kanapkowy z ziołami 200g	7	serek kanapkowy z ziołami 200g	7	serek kanapkowy z ziołami 200g	7	serek kanapkowy z ziołami 200g	7
szynka drobiowa gotowana 80g		szynka drobiowa gotowana 80g		szynka drobiowa gotowana 80g		szynka drobiowa gotowana 80g		szynka drobiowa gotowana 80g	
				jabłko 150g		jabłko 150g			
zupa brokurowa z ziemniakami (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, brokuł, ziemniaki) 300g	9	zupa brokurowa z ziemniakami (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, brokuł, ziemniaki) 300g	9	zupa brokurowa z ziemniakami (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, brokuł, ziemniaki) 300g	9	zupa brokurowa z ziemniakami (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, brokuł, ziemniaki) 300g	9	zupa brokurowa z ziemniakami (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, brokuł, ziemniaki) 300g	9
stek wieprzowy duszony w sosie warzywnym (marchew, cukinia) 200g (150g, 50g)		stek wieprzowy duszony w sosie warzywnym (marchew, cukinia) 200g (150g, 50g)		stek wieprzowy duszony w sosie warzywnym (marchew, cukinia) 200g (150g, 50g)		stek wieprzowy duszony w sosie warzywnym (marchew, cukinia) 200g (150g, 50g)		stek wieprzowy duszony w sosie warzywnym (marchew, cukinia) 200g (150g, 50g)	
kasza jęczmienna 200g	1	kasza jęczmienna 200g	1	kasza jęczmienna 200g	1	kasza jęczmienna 200g	1	kasza jęczmienna 200g	1
zielona fasolka z wody 120g		zielona fasolka z wody 120g		zielona fasolka z wody 120g		zielona fasolka z wody 120g		zielona fasolka z wody 120g	
herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml	
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	
rukola 10g		rukola 10g		rukola 10g		rukola 10g		rukola 10g	
szynka wieprzowa parzona 60g		szynka wieprzowa parzona 60g		szynka wieprzowa parzona 60g		szynka wieprzowa parzona 60g		szynka wieprzowa parzona 60g	
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
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	
białko (g)		117,5		117,3		119,2		126,3	
tłuszcze ogółem (g)		62,5		63		68,8		67,1	
kwasy tłuszczowe nasycone (g)		25,5		25,3		26,1		26,1	
węglowodany ogółem (g)		284,7		284,2		306,4		292,1	
mono i disacharydy (g)		51,6		52,6		54		50,7	
błonnik (g)		30,5		29,9		48,3		34,3	
sód		2333,3		3 240,80		2503,4		1441,3	
								3 419,90	

PIĄTEK 9.08.2024

JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA

lacaterina

PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIALKOWA	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	
papryka żółta 30g		marchew w plasterkach gotowana 30g		papryka żółta 30g		marchew w plasterkach gotowana 30g		marchew w plasterkach gotowana 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	
mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 80g	7	mozzarella plastry 60g	7
hummus 60g		hummus 60g		hummus 60g		hummus 80g		hummus 60g	
				mandarynka 80g		mandarynka 80g			
zupa z marchwii z ryżem (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, pietruszka nać, ryż) 300g	9	zupa z marchwii z ryżem (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, pietruszka nać, ryż) 300g	9	zupa z marchwii z ryżem (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, pietruszka nać, ryż) 300g	9	zupa z marchwii z ryżem (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, pietruszka nać, ryż) 300g	9	zupa z marchwii z ryżem (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, pietruszka nać, ryż) 300g	9
kotlet z dorsza duszony w sosie cytrynowym (dorsz, cytryna, mąka, olej, natka pietruszki) 200g	1.4	kotlet z dorsza duszony w sosie cytrynowym (dorsz, cytryna, mąka, olej, natka pietruszki) 200g	1.4	kotlet z dorsza duszony w sosie cytrynowym (dorsz, cytryna, mąka, olej, natka pietruszki) 200g	1.4	kotlet z dorsza duszony w sosie cytrynowym (dorsz, cytryna, mąka, olej, natka pietruszki) 200g	1.4	kotlet z dorsza duszony w sosie własnym (dorsz, mąka, olej, natka pietruszki) 200g	1.4
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 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		pastą z pieczonej dyni 30g		ogórek zielony 30g		pastą z pieczonej dyni 30g		pastą z pieczonej dyni 30g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
szynka drobiowa kanapkowa 60g	6	wegańskie plastry mięsne 60g	6	wegańskie plastry mięsne 60g	6	wegańskie plastry mięsne 60g	6	wegańskie plastry mięsne 60g	6
pastą z ricotty 80g	7	pastą z ricotty 80g	7	pastą z ricotty 80g	7	pastą z ricotty 80g	7	pastą z ricotty 80g	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				
tłuszcz 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 10.08.2024

JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA



PODSTAWOWA	ENERGIA	LATWOSTRAWNA	ENERGIA	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWJAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ENERGIA	BOGATOBIALKOWA	ENERGIA	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYD. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ENERGIA
kakao 200ml	7	kakao 200ml	7	kakao 200ml	7	kakao 200ml	7	inka 200ml	7
herbata czarna 250ml	7	herbata czarna 250ml	7	herbata czarna 250ml	7	herbata czarna 250ml	7	herbata czarna 250ml	7
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7
pomidor 60g	7	pomidor 60g	7	pomidor 60g	7	pomidor 60g	7	pomidor 60g	7
ogórek zielony 30g	7	plastry parzonej cukinii 30g	7	ogórek zielony 30g	7	plastry parzonej cukinii 30g	7	plastry parzonej cukinii 30g	7
sałata zielona 10g	7	sałata zielona 10g	7	sałata zielona 10g	7	sałata zielona 10g	7	sałata zielona 10g	7
szynka gotowana z indyka 60g	7	szynka gotowana z indyka 60g	7	szynka gotowana z indyka 60g	7	szynka gotowana z indyka 60g	7	szynka gotowana z indyka 60g	7
serek grani z koperkiem 80g	7	serek grani z koperkiem 80g	7	serek grani z koperkiem 80g	7	serek grani z koperkiem 80g	7	serek grani 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 kalafiorowa z ziemniakami (marchew, pietruszka, seler, kalafior, ziemniaki) 300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (marchew, pietruszka, seler, kalafior, ziemniaki) 300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (marchew, pietruszka, seler, kalafior, ziemniaki) 300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (marchew, pietruszka, seler, kalafior, ziemniaki) 300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (marchew, pietruszka, seler, kalafior, ziemniaki) 300g	9
risotto z tofu po toskańsku (bulion warzywny, ryż, pietruszka korzeń, cukinia, suszony pomidor, tofu naturalne, szpinak, bazyli, masło) 300g	6	risotto z tofu po toskańsku (bulion warzywny, ryż, pietruszka korzeń, cukinia, suszony pomidor, tofu naturalne, szpinak, bazyli, masło) 300g	6	risotto z tofu po toskańsku (bulion warzywny, ryż, pietruszka korzeń, cukinia, suszony pomidor, tofu naturalne, szpinak, bazyli, masło) 300g	6	risotto z tofu po toskańsku (bulion warzywny, ryż, pietruszka korzeń, cukinia, suszony pomidor, tofu naturalne, szpinak, bazyli, masło) 300g	6	risotto z tofu po toskańsku (bulion warzywny, ryż, pietruszka korzeń, cukinia, suszony pomidor, tofu naturalne, szpinak, bazyli, masło) 300g	6
surówka z kapusty pekińskiej 100g	7	surówka z marchwi 100g	7	surówka z kapusty pekińskiej 100g	7	surówka z marchwi 100g	7	surówka z marchwi 100g	7
herbata owocowa 250ml	7	herbata owocowa 250ml	7	herbata owocowa 250ml	7	herbata owocowa 250ml	7	herbata owocowa 250ml	7
herbata czarna 250ml	7	herbata czarna 250ml	7	herbata czarna 250ml	7	herbata czarna 250ml	7	herbata czarna 250ml	7
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7
pomidor 60g	7	pomidor 60g	7	pomidor 60g	7	pomidor 60g	7	pomidor 60g	7
ogórek zielony 30g	7	pasta z pieczonego buraka 30g	7	ogórek zielony 30g	7	pasta z pieczonego buraka 30g	7	pasta z pieczonego buraka 30g	7
sałata zielona 10g	7	sałata zielona 10g	7	sałata zielona 10g	7	sałata zielona 10g	7	sałata zielona 10g	7
ser żółty 80g	7	ser żółty odtłuszczony 80g	7	ser żółty 80g	7	ser żółty 80g	7	ser żółty odtłuszczony 80g	7
frankfurterka z wody 80g	7	frankfurterka z wody 80g	7	frankfurterka z wody 80g	7	frankfurterka z wody 80g	7	frankfurterka z wody 80g	7
kefir, ciastko jaglane z chia 150ml, 50g	1.3.7	kefir, ciastko jaglane z chia 150ml, 50g	1.3.7	kefir, ciastko jaglane z chia 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				
tłuszcze 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 11.08.2024			JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA			catering					
PODSTAWOWA	ALBEMEN	LATWOSTRAWNA	ALBEMEN	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALBEMEN	BOGATOBIALKOWA	ALBEMEN	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALBEMEN		
inka	200ml	1,7	inka	200ml	1,7	inka	200ml	1,7	inka	200ml	1,7
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
pasta jajeczna na majonezie	100g	3,7	pasta jajeczna na odtuszczonej majonezie	100g	3,7	pasta jajeczna na majonezie	100g	3,7	pasta jajeczna na odtuszczonej majonezie	100g	3,7
połędwica drobiowa	60g		połędwica drobiowa	60g		połędwica drobiowa	60g		połędwica drobiowa	60g	
ciasto drożdżowe	100g	1,3,7	ciasto drożdżowe	100g	1,3,7	ciasto drożdżowe b/c	100g	1,3,7	ciasto drożdżowe	100g	1,3,7
rosół z makaronem	300g	9,1	rosół z makaronem	300g	9,1	rosół z makaronem ryżowym	300g	9,1	rosół z makaronem	300g	9,1
roladka drobiowa z ogórkiem kiszonym duszona w sosie własnym	150g		roladka drobiowa z ogórkiem kiszonym bez skórki duszona w sosie własnym	150g		roladka drobiowa z ogórkiem kiszonym duszona w sosie własnym	150g		roladka drobiowa z ogórkiem kiszonym bez skórki duszona w sosie własnym	150g	
ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g	
zielona fasolka z wody	120g		zielona fasolka z wody	120g		zielona fasolka z wody	120g		zielona fasolka z wody	120g	
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g	
schab (gotowany) w galarecie	60g		schab (gotowany) w galarecie	60g		schab (gotowany) w galarecie	60g		schab (gotowany) w galarecie	60g	
twaróg półtłusty plastry	60g	7	twaróg półtłusty plastry	60g	7	twaróg półtłusty plastry	60g	7	twaróg półtłusty plastry	60g	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			2 192	
białko (g)	99,6			99,2			98,4			103,8	
tłuszcz ogółem (g)	61			60,5			64,4			61,3	
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	25,1			24,8			25,5			24,1	
węglowodany ogółem (g)	312,4			312,5			340,1			332,9	
mono i disacharydy (g)	58,7			57,9			54,6			56,5	
błonnik (g)	32,1			31,8			47			43,8	
sól	2625,8			3411,5			3780,6			3633,1	

PONIEDZIALEK 12.08.2024

JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA



PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIALKOWA	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	
papryka zielona 30g		burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną 30g		papryka zielona 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	
serek kanapkowy 80g	7	serek kanapkowy 80g	7	serek kanapkowy 80g	7	serek kanapkowy 80g	7	serek kanapkowy 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	
				mandarynka 80g		mandarynka 80g			
zupa pomidorowa z makaronem 300g	9.1	zupa pomidorowa z makaronem 300g	9.1	zupa pomidorowa z makaronem razowym 300g	9.1	zupa pomidorowa z makaronem 300g	9.1	zupa pomidorowa z makaronem 300g	9.1
gulasz wieprzowy w sosie własnym (topatka wieprzowa, marchew, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, koper) 200g (150g,50g)	1.3	gulasz wieprzowy w sosie własnym (topatka wieprzowa, marchew, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, koper) 200g (150g,50g)	1.3	gulasz wieprzowy w sosie własnym (topatka wieprzowa, marchew, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, koper) 200g (150g,50g)	1.3	gulasz wieprzowy w sosie własnym (topatka wieprzowa, marchew, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, koper) 200g (150g,50g)	1.3	gulasz wieprzowy w sosie własnym (topatka wieprzowa, marchew, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, koper) 200g (150g,50g)	1.3
kasza jęczmienna 150g	1	kasza jęczmienna 150g	1	kasza jęczmienna 150g	1	kasza jęczmienna 150g	1	kasza jęczmienna 150g	1
surówka z cukinii 120g		duszona cukinia 120g		surówka z cukinii 120g		surówka z cukinii 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		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 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	
twaróg plastry 60g	7	twaróg plastry 80g	7	twaróg plastry 60g	7	twaróg plastry 80g	7	twaróg plastry 80g	7
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
kefir, ciastko orkiszowe z żurawiną 150ml, 50g	1.3.7	kefir, ciastko orkiszowe z żurawiną 150ml, 50g	1.3.7	kefir, ciastko orkiszowe razowe 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				
tłuszcz 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 13.08.2024

JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA



PODSTAWOWA	ALERGEM	LATWOSTRAWNA	ALERGEM	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGEM	BOGATOBIALKOWA	ALERGEM	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGEM
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 czerwona 60g		pomidor 60g		papryka czerwona 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
oliwki czarne połówki 30g		oliwki czarne połówki 30g		oliwki czarne połówki 30g		oliwki czarne połówki 30g		burak pieczony plastry 30g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
serek wiejski z ziołami 80g	7	serek wiejski z ziołami 80g	7	serek wiejski z ziołami 80g	7	serek wiejski z ziołami 80g	7	serek wiejski z ziołami 80g	7
szynka wieprzowa kanapkowa 60g		szynka wieprzowa kanapkowa 60g		szynka wieprzowa kanapkowa 60g		szynka wieprzowa kanapkowa 60g		szynka wieprzowa kanapkowa 60g	
zł				jabłko, ciastko zbożowe petnoziarniste 150g, 50g	1,3,7	jabłko, ciastko zbożowe 150g, 50g	1,3,7		
zupa botwinkowa (bulion warzywny, botwina, marchew, seler, pietruszka, nać) 300g	9	zupa botwinkowa (bulion warzywny, botwina, marchew, seler, pietruszka, nać) 300g	9	zupa botwinkowa (bulion warzywny, botwina, marchew, seler, pietruszka, nać) 300g	9	zupa botwinkowa (bulion warzywny, botwina, marchew, seler, pietruszka, nać) 300g	9	zupa botwinkowa (bulion warzywny, botwina, marchew, seler, pietruszka, nać) 300g	9
eskalopki drobiowe duszone w sosie ziotowym 200g (150g, 50g)		eskalopki drobiowe duszone w sosie ziotowym 200g (150g, 50g)		eskalopki drobiowe duszone w sosie ziotowym 200g (150g, 50g)		eskalopki drobiowe duszone w sosie ziotowym 200g (150g, 50g)		eskalopki drobiowe duszone w sosie ziotowym 200g (150g, 50g)	
ziemniak młody z wody 200g		ziemniak młody z wody 200g		ziemniak młody z wody 200g		ziemniak młody z wody 200g		ziemniak młody z wody 200g	
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 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
ogórek zielony 30g		ogórek zielony 30g		ogórek zielony 30g		ogórek zielony 30g		ogórek zielony 30g	
roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g	
sałatka ryżowa (ryż biały) z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na twardo, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym 250g (80g, 80g, 20g, 50g)	1,3	sałatka ryżowa (ryż biały) z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na miękko, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym 250g (80g, 80g, 20g, 50g)	1,3	sałatka ryżowa (ryż brązowy) z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na twardo, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym 250g (80g, 80g, 20g, 50g)	1,3	sałatka ryżowa (ryż biały) z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na twardo, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym 250g (80g, 80g, 20g, 50g)	1,3	sałatka ryżowa (ryż biały) z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na miękko, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym 250g (80g, 80g, 20g, 50g)	1,3
mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7
jogurt naturalny, wafle ryżowe z siemieniem lnianym 150ml, 50g	7	jogurt naturalny, wafle ryżowe z siemieniem lnianym 150ml, 50g	7	jogurt naturalny, wafle ryżowe z siemieniem lnianym 150ml, 50g	7	jogurt naturalny, wafle ryżowe z siemieniem lnianym 150ml, 50g	7	jogurt naturalny, wafle ryżowe z siemieniem lnianym 150ml, 50g	7
energia (kcal)		2 198		2 211		2 217		2 226	
białko (g)		97,2		94,4		100,5		100,3	
tłuszcz ogółem (g)		57		58,9		57,7		58,9	
kwas tłuszczowy nasycony (g)		18,8		18,8		19,1		18,9	
węglowodany ogółem (g)		329,6		344,6		329,9		340,4	
mono i disacharydy (g)		58,5		52,3		58,5		59,8	
błonnik (g)		30,8		45,3		30,8		41,5	
sól		2296		3201,1		3392,8		3358,9	

SRODA 14.08.2024

JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA



ALERGEN	ALERGEN	ALERGEN	ALERGEN	ALERGEN	ALERGEN
PODSTAWOWA	LATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWJAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	BOGATOBIALKOWA	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGEN
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
masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g	7
pomidor 60g	60g pomidor 60g	60g pomidor 60g	60g pomidor 60g	60g pomidor 60g	60g
ogórek kiszony 30g	ogórek kiszony bez skórki 30g	ogórek kiszony 30g	ogórek kiszony bez skórki 30g	ogórek kiszony bez skórki 30g	30g
sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	10g
3 pasta jajeczna z majonezem i koperkiem 100g	3 pasta jajeczna z odtłuszczonym majonezem i koperkiem 100g	3 pasta jajeczna z majonezem i koperkiem 100g	3 pasta jajeczna z majonezem i koperkiem 100g	3 pasta jajeczna z odtłuszczonym majonezem i koperkiem 100g	3
szynka kanapkowa drobiowa 60g	szynka kanapkowa drobiowa 60g	szynka kanapkowa drobiowa 60g	szynka kanapkowa drobiowa 60g	szynka kanapkowa drobiowa 60g	60g
200ml sok pomidorowy		200ml sok pomidorowy	200ml sok pomidorowy		
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 jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny, marchew, pietruszka seler, kalafior, fasolka zielona, ziemniaki) 300g	9.1
7 jogurt naturalny 150g	7 jogurt naturalny 150g	7 jogurt naturalny 150g	7 jogurt naturalny 150g	7 jogurt naturalny 150g	7
1.3 pierogi ze szpinakiem gotowane 250g	1.3 pierogi ze szpinakiem gotowane 250g	1.3 razowe pierogi ze szpinakiem gotowane 250g	1.3 pierogi ze szpinakiem gotowane 250g	1.3 pierogi ze szpinakiem gotowane 250g	1.3
250ml herbata owocowa	250ml herbata owocowa	250ml herbata owocowa	250ml herbata owocowa	250ml herbata owocowa	250ml
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
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
30g ogórek zielony	30g ogórek kiszony bez skórki	30g ogórek zielony	30g ogórek kiszony bez skórki	30g ogórek kiszony bez skórki	30g
10g sałata zielona	10g sałata zielona	10g sałata zielona	10g sałata zielona	10g sałata zielona	10g
7 ser żółty 60g	7 ser żółty odtłuszczony 60g	7 ser żółty 60g	7 ser żółty 60g	7 ser żółty odtłuszczony 60g	7
60g żywiecka w plastrach	60g żywiecka w plastrach	60g żywiecka w plastrach	60g żywiecka w plastrach	60g żywiecka w plastrach	60g
1.3.7 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
tłuszcze 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

CZWARTEK 15.08.2024

JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA



PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYJAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIALKOWA	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
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
ogórek zielony 30g		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	
ser capri plastry 60g	7	ser capri plastry 60g	7	ser capri plastry 60g	7	ser capri plastry 60g	7	ser capri plastry 60g	7
pastą z czerwonej fasoli z pietruszką zieloną 80g		pastą z czerwonej fasoli z pietruszką zieloną 80g		pastą z czerwonej fasoli z pietruszką zieloną 80g		pastą z czerwonej fasoli z pietruszką zieloną 80g		pastą z czerwonej fasoli z pietruszką zieloną 80g	
				jabłko, ciastko owsiane b/c 150g, 50g	1.3.7	jabłko, ciastko owsiane 150g, 50g	1.3.7		
krem z białych warzyw (bulion warzywny, seler, pietruszka, ziemniak) 300g	9	krem z białych warzyw (bulion warzywny, seler, pietruszka, ziemniak) 300g	9	krem z białych warzyw (bulion warzywny, seler, pietruszka, ziemniak) 300g	9	krem z białych warzyw (bulion warzywny, seler, pietruszka, ziemniak) 300g	9	krem z białych warzyw (bulion warzywny, seler, pietruszka, ziemniak) 300g	9
bitka wieprzowa duszona w sosie tymiankowym (pietruszka nać, topatka wieprzowa, tymianek, bulion warzywny) 150g		bitka wieprzowa duszona w sosie tymiankowym (pietruszka nać, topatka wieprzowa, tymianek, bulion warzywny) 150g		bitka wieprzowa duszona w sosie tymiankowym (pietruszka nać, topatka wieprzowa, tymianek, bulion warzywny) 150g		bitka wieprzowa duszona w sosie tymiankowym (pietruszka nać, topatka wieprzowa, tymianek, bulion warzywny) 150g		bitka wieprzowa duszona w sosie tymiankowym (pietruszka nać, topatka wieprzowa, tymianek, bulion warzywny) 150g	
ryż basmati 150g		ryż basmati 150g		ryż basmati 150g		ryż basmati 150g		ryż basmati 150g	
surówka z kapusty pekińskiej 120g		tarta marchewka 120g		surówka z kapusty pekińskiej 120g		surówka z kapusty pekińskiej 120g		tarta marchewka 120g	
herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml	
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
papryka zielona 30g		pastą z buraka z zieloną pietruszką 30g		papryka zielona 30g		pastą z buraka z zieloną pietruszką 30g		pastą z buraka z zieloną pietruszką 30g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
parowany naleśnik po bolońsku (mieso mielone z indyka, passata pomidorowa, pietruszka nać, oregano) 150g	1.3.7	parowany naleśnik po bolońsku (mieso mielone z indyka, passata pomidorowa, pietruszka nać, oregano) 150g	1.3.7	parowany naleśnik po bolońsku (mieso mielone z indyka, passata pomidorowa, pietruszka nać, oregano) 150g	1.3.7	parowany naleśnik po bolońsku (mieso mielone z indyka, passata pomidorowa, pietruszka nać, oregano) 150g	1.3.7	parowany naleśnik po bolońsku (mieso mielone z indyka, passata pomidorowa, pietruszka nać, oregano) 150g	1.3.7
serek kanapkowy ziołowy 60g	7	serek kanapkowy ziołowy 60g	7	serek kanapkowy ziołowy 60g	7	serek kanapkowy ziołowy 60g	7	serek kanapkowy ziołowy 60g	7
jogurt naturalny, ciastko kokosowo-owsiane 150ml, 50g	1.3.7	jogurt naturalny, ciastko kokosowo-owsiane 150ml, 50g	1.3.7	jogurt naturalny, ciastko kokosowo-owsiane b/c 150ml, 50g	1.3.7	jogurt naturalny, ciastko kokosowo-owsiane 150ml, 50g	1.3.7	jogurt naturalny, ciastko kokosowo-owsiane 150ml, 50g	1.3.7
energia (kcal)		2 127		2 199		2 191		2 166	
białko (g)		95,3		95,5		102,5		98,2	
tluszcze ogółem (g)		67,8		68,2		69		69,6	
kwasny tłuszczowe nasycone (g)		20,7		21,1		21,4		20,8	
węglowodany ogółem (g)		305,4		322,2		308,1		316,8	
mono i disacharydy (g)		51,8		47,5		54,2		53,7	
biłocnik (g)		38,8		55		40,9		49,9	
sól		1907,3		2814,8		1472,4		2993,9	

PIĄTEK 16.08.2024

JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA



ALB	ALB	ALB	ALB	ALB	ALB
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
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1 pieczywo pszenne 100g	1 pieczywo razowe 120g	1 pieczywo pszenno-żytnie 100g	1 pieczywo graham 120g	1
masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g	7
pomidor 60g	60g	60g	60g	60g	60g
papryka żółta 30g	marchewka baby z wody 30g	papryka żółta 30g	marchewka baby z wody 30g	marchewka baby z wody 30g	30g
sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	10g
serek grani z koperkiem 80g	7 serek grani z koperkiem 80g	7 serek grani z koperkiem 80g	7 serek grani z koperkiem 80g	7 serek grani z koperkiem 80g	7
połędwica drobiowa 60g	60g	60g	60g	60g	60g
25		banan zielony 150g	7 banan 150g	7	
barszcz czerwony z ziemniakami (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, buraki, bulion warzywny) 300g	9 barszcz czerwony z ziemniakami (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, buraki, bulion warzywny) 300g	9 barszcz czerwony z ziemniakami (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, buraki, bulion warzywny) 300g	9 barszcz czerwony z ziemniakami (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, buraki, bulion warzywny) 300g	9 barszcz czerwony z ziemniakami (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, buraki, bulion warzywny) 300g	9
kotlet z dorsza duszony w ziołach (dorsz, mąka pszenna, olej, zioła) 150g	1.4 kotlet z dorsza duszony w ziołach (dorsz, mąka pszenna, olej, zioła) 150g	1.4 kotlet z dorsza duszony w ziołach (dorsz, mąka pszenna, olej, zioła) 150g	1.4 kotlet z dorsza duszony w ziołach (dorsz, mąka pszenna, olej, zioła) 150g	1.4 kotlet z dorsza duszony w ziołach (dorsz, mąka pszenna, olej, zioła) 150g	1.4
ziemniak młody z wody 200g	200g	200g	200g	200g	200g
surówka z białej kapusty z koperkiem 100g	100g	100g	100g	100g	100g
herbata owocowa 250ml	250ml	250ml	250ml	250ml	250ml
herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1 pieczywo pszenne 100g	1 pieczywo razowe 120g	1 pieczywo pszenno-żytnie 100g	1 pieczywo graham 120g	1
masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g	7
pomidor 60g	60g	60g	60g	60g	60g
ogórek zielony 30g	30g	30g	30g	30g	30g
sałata zielona 10g	10g	10g	10g	10g	10g
twaróg plstry 60g	7 twaróg plstry 60g	7 twaróg plstry 60g	7 twaróg plstry 60g	7 twaróg plstry 60g	7
parówka wieprzowa z wody 80g	80g	80g	80g	80g	80g
kefir, ciastko orkiszowe z żurawiną 150ml, 50g	1.3,7 kefir, ciastko orkiszowe z żurawiną 150ml, 50g	1.3,7 kefir, ciastko orkiszowe z żurawiną 150ml, 50g	1.3,7 kefir, ciastko orkiszowe z żurawiną 150ml, 50g	1.3,7 kefir, ciastko orkiszowe z żurawiną 150ml, 50g	1.3,7
energia (kcal)	2 196	2 180	2 210	2 216	2 225
białko (g)	97,2	97,2	94,4	100,5	100,3
tłuszcze ogółem (g)	57	57,6	58,9	57,7	58,9
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	18,8	18,7	18,8	19,1	18,9
węglowodany ogółem (g)	329,6	330,2	344,6	329,9	340,4
mono i disacharydy (g)	58,5	59,5	52,3	58,5	59,8
błonnik (g)	30,8	30,6	45,3	30,8	41,5
sód	2296	3201,1	3392,8	2473,5	3358,9

SOBOTA 17.08.2024

JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA



PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSMYJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIALKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA 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	
czarne oliwki potówki 30g		czarne oliwki potówki 30g		czarne oliwki potówki 30g		czarne oliwki potówki 30g		cukinia pieczona w plastrach 30g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
fritata z pieca z brokulem (jaja, brokuł, cukinia) 200g	3	fritata z pieca z brokulem (jaja, brokuł, cukinia) 200g	3	fritata z pieca z brokulem (jaja, brokuł, cukinia) 200g	3	fritata z pieca z brokulem (jaja, brokuł, cukinia) 200g	3	fritata z pieca z brokulem (jaja, brokuł, cukinia) 200g	3
szynka wieprzowa z kotta 60g		szynka wieprzowa z kotta 60g		szynka wieprzowa z kotta 60g		szynka wieprzowa z kotta 80g		szynka wieprzowa z kotta 60g	
chałka 100g	1.3.7	chałka 100g	1.3.7	chałka b/c 100g	1.3.7	chałka 100g	1.3.7	chałka 100g	1.3.7
zupa kalafiorowa z ziemniakami (marchew, pietruszka, seler, kalafior, ziemniaki) 300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (marchew, pietruszka, seler, kalafior, ziemniaki) 300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (marchew, pietruszka, seler, kalafior, ziemniaki) 300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (marchew, pietruszka, seler, kalafior, ziemniaki) 300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (marchew, pietruszka, seler, kalafior, ziemniaki) 300g	9
kotlet ryżowy z tofu w sosie ziołowym (tofu naturalne, ryż biały, szpinak, jaja, masło) 300g	1.3.6	kotlet ryżowy z tofu w sosie ziołowym (tofu naturalne, ryż biały, szpinak, jaja, masło) 300g	1.3.6	kotlet ryżowy z tofu w sosie ziołowym (tofu naturalne, ryż brązowy, szpinak, jaja, masło) 300g	1.3.6	kotlet ryżowy z tofu w sosie ziołowym (tofu naturalne, ryż biały, szpinak, jaja, masło) 300g	1.3.6	kotlet ryżowy z tofu w sosie ziołowym (tofu naturalne, ryż biały, szpinak, jaja, masło) 300g	1.3.6
surówka z białej kapusty z marchewką i oliwą 150g		surówka z marchewki z oliwą 150g		surówka z białej kapusty z marchewką i oliwą 150g		surówka z białej kapusty z marchewką i oliwą 150g		surówka z marchewki z oliwą 150g	
herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml	
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo 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		plastry gotowanej cukinii 30g		papryka żółta 30g		plastry gotowanej cukinii 30g		plastry gotowanej cukinii 30g	
rukola 10g		rukola 10g		rukola 10g		rukola 10g		rukola 10g	
ser typu włoskiego plastry z czarną tapenadą (pasta z czarnych oliwek) 80g (60g, 20g)	7	ser typu włoskiego plastry z czarną tapenadą (pasta z czarnych oliwek) 80g (60g, 20g)	7	ser typu włoskiego plastry z czarną tapenadą (pasta z czarnych oliwek) 80g (60g, 20g)	7	ser typu włoskiego plastry z czarną tapenadą (pasta z czarnych oliwek) 120g (80g, 20g)	7	ser typu włoskiego plastry 80g (60g, 20g)	7
pasta mięsna wieprzowa (topatka wieprzowa gotowana, marchew, seler, pietruszka) 80g	9	pasta mięsna wieprzowa (topatka wieprzowa gotowana, marchew, seler, pietruszka) 80g	9	pasta mięsna wieprzowa (topatka wieprzowa gotowana, marchew, seler, pietruszka) 80g	9	pasta mięsna wieprzowa (topatka wieprzowa gotowana, marchew, seler, pietruszka) 80g	9	pasta mięsna wieprzowa (topatka wieprzowa gotowana, marchew, seler, pietruszka) 80g	9
maślanka, ciastko zbożowe 200ml, 50g	1.3.7	maślanka, ciastko zbożowe 200ml, 50g	1.3.7	maślanka, ciastko zbożowe razowe 200ml, 50g	1.3.7	maślanka, ciastko zbożowe 200ml, 50g	1.3.7	maślanka, ciastko zbożowe 200ml, 50g	1.3.7
energia (kcal)		2 261		2 261		2 359		2 189	
białko (g)		99,7		101,3		107,9		102,5	
tluszcz ogółem (g)		71,1		72,2		76,2		67,8	
kwasyy tłuszczowe nasycone (g)		26,1		26		27,3		25,4	
węglowodany ogółem (g)		329,5		328		325,9		313,1	
mono i disacharydy (g)		50,3		51,3		49,5		52,2	
błonnik (g)		26,1		25,4		29,3		36	
sól		2019,3		2926,8		2189,3		3105,8	

NIEDZIELA 18.08.2024

JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA



PODSTAWOWA	ENERGIA	LATWOSTRAWNA	ENERGIA	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ENERGIA	BOGATOBIALKOWA	ENERGIA	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYD. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ENERGIA
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 zielony 30g		plastry buraka gotowanego z pietruszką 30g		ogórek zielony 30g		plastry buraka gotowanego z pietruszką 30g		plastry buraka gotowanego z pietruszką 30g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
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	
pastą z ricotty z suszonymi pomidorami 150g	7	pastą z ricotty z suszonymi pomidorami 150g	7	pastą z ricotty z suszonymi pomidorami 150g	7	pastą z ricotty z suszonymi pomidorami 150g	7	pastą z ricotty 150g	7
ciasto drożdżowe 100g	1,7	ciasto drożdżowe 100g	1,7	ciasto drożdżowe b/c 100g	1,7	ciasto drożdżowe 150g	1,7	ciasto drożdżowe 100g	1,7
rosół z makaronem 300g	9,1	rosół z makaronem 300g	9,1	rosół z makaronem ryżowym 300g	9,1	rosół z makaronem 300g	9,1	bulion warzywny z makaronem 300g	9,1
gołąbki w sosie pomidorowym (topatka wieprzowa, ryż, kapusta młoda, passata pomidorowa, przyprawy) 200g		gołąbki w sosie pomidorowym (topatka wieprzowa, ryż, passata pomidorowa, przyprawy) 200g		gołąbki w sosie pomidorowym (topatka wieprzowa, ryż brązowy, kapusta młoda, passata pomidorowa, przyprawy) 200g		gołąbki w sosie pomidorowym (topatka wieprzowa, ryż, passata pomidorowa, przyprawy) 200g		gołąbki w sosie pomidorowym (topatka wieprzowa, ryż, passata pomidorowa, przyprawy) 200g	
ziemniaki z koperkiem 200g		ziemniaki z koperkiem 200g		ziemniaki z koperkiem 200g		ziemniaki z koperkiem 200g		ziemniaki z koperkiem 200g	
fasolka szparagowa 120g		fasolka szparagowa 120g		fasolka szparagowa 120g		fasolka szparagowa 120g		fasolka szparagowa 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		pastą z cukinii z tymiankiem 30g		papryka żółta 30g		pastą z cukinii z tymiankiem 30g		pastą z cukinii z tymiankiem 30g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
serek grani z rozmarynem 60g	7	serek grani z rozmarynem 60g	7	serek grani z rozmarynem 60g	7	serek grani z rozmarynem 60g	7	serek grani z rozmarynem 60g	7
ser żółty morski 60g	7	ser żółty odtuszczone 60g	7	ser żółty morski 60g	7	ser żółty morski 60g	7	ser żółty odtuszczone 60g	7
szynka wiejska 60g		szynka wiejska 60g		szynka wiejska 60g		szynka wiejska 60g		szynka wiejska 60g	
jogurt naturalny, ciastko orkiszowe z rodzynkami 150ml, 50g	1,3,7	jogurt naturalny, ciastko orkiszowe z rodzynkami 150ml, 50g	1,3,7	jogurt naturalny, ciastko orkiszowe razowe 150ml, 50g	1,3,7	jogurt naturalny, ciastko orkiszowe z rodzynkami 150ml, 50g	1,3,7	jogurt naturalny, ciastko orkiszowe z rodzynkami 150ml, 50g	1,3,7
energia (kcal)	2149		2133		2239		2246		2183
białko (g)	111,6		111,6		111,9		118,7		114,7
tluszcze ogółem (g)	65,7		66,3		70,5		68,7		67,6
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	21,2		21,1		21,6		21,7		21,3
węglowodany ogółem (g)	285,5		286,1		311,5		297,2		298
mono i disacharydy (g)	54		55		48,3		54,4		55,9
błonnik (g)	26,1		25,9		43,9		29,3		37,8
sód	1369,5		2274,6		1888,2		799,7		2453,7

PONIEDZIAŁEK 19.08.2024

JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA



ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY
PODSTAWOWA	LATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYJAWIALNYCH 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
pomidor 60g	60g pomidor 60g	60g pomidor 60g	60g pomidor 60g	60g pomidor 60g	60g
ogórek zielony 30g	oliwki czarne półówki 30g	ogórek zielony 30g	oliwki czarne półówki 30g	oliwki czarne półówki 30g	30g
sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	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
żywiecka plastry 60g	żywiecka plastry 60g	żywiecka plastry 60g	żywiecka plastry 60g	żywiecka plastry 60g	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 indyka, olej, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, seler, pietruszka, marchew, nać) 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 gryczana 150g	1 kasza jęczmienna 150g	1 kasza gryczana 150g	1 kasza gryczana 150g	1 kasza jęczmienna 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	120g
herbata owocowa 250ml	herbata owocowa 250ml	herbata owocowa 250ml	herbata owocowa 250ml	herbata owocowa 250ml	250ml
herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	250ml
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1 pieczywo pszenne 100g	1 pieczywo 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	60g pomidor 60g	60g pomidor 60g	60g pomidor 60g	60g pomidor 60g	60g
papryka żółta 30g	30g pasta z cukinii z tymiankiem 30g	30g papryka żółta 30g	30g pasta z cukinii z tymiankiem 30g	30g pasta z cukinii z tymiankiem 30g	30g
sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	10g
parówka drobiowa z wody 80g	80g parówka drobiowa z wody 80g	80g parówka drobiowa z wody 80g	80g parówka drobiowa z wody 80g	80g parówka drobiowa z wody 80g	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
**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	200ml, 50g 1.3,7
energia (kcal)	2199	2189	2288	2299	2229
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
biłonnik (g)	33,1	32	50,9	37,3	45,4
sód	2930,6	3840,5	3100,7	2228,8	4055,1

WTOREK 20.08.2024

JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA



PODSTAWOWA	ALBERGEN	LATWOSTRAWNA	ALBERGEN	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALBERGEN	BOGATOBIAŁKOWA	ALBERGEN	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALBERGEN
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	
pasztet drobiowy 60g		pasztet drobiowy 60g		pasztet drobiowy 60g		pasztet drobiowy 60g		pasztet drobiowy 60g	
jajko na twardo 100g	3	jajko na twardo 100g	3	jajko na twardo 100g	3	jajko na twardo 100g	3	jajko na twardo 100g	3
ss				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
łopatka gotowana w sosie sliwkowym (topatka, bulion warzywny, suszone sliwki, rozmaryn, mąka ziemniaczana) 150g		łopatka gotowana w sosie własnym (topatka, bulion warzywny, rozmaryn, mąka ziemniaczana) 150g		łopatka gotowana w sosie sliwkowym (topatka, bulion warzywny, suszone sliwki, rozmaryn, mąka ziemniaczana) 150g		łopatka gotowana w sosie sliwkowym (topatka, bulion warzywny, suszone sliwki, rozmaryn, mąka ziemniaczana) 150g		łopatka gotowana w sosie własnym (topatka, bulion warzywny, rozmaryn, mąka ziemniaczana) 150g	
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 plasterkach 100g		dużona cukinia 100g		surowa cukinia z ogórkiem zielonym w długich plasterkach 100g		dużona cukinia 100g		dużona 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 makaronem rurki, makrelą z wody i ogórkiem kiszonym, majonezem 250g	1.3.4	sałatka z makaronem rurki, makrelą z wody i ogórkiem kiszonym, majonezem 250g	1.3.4	sałatka z makaronem razowym rurki, makrelą z wody i ogórkiem kiszonym, majonezem 250g	1.3.4	sałatka z makaronem rurki, makrelą z wody i ogórkiem kiszonym, majonezem 250g	1.3.4	sałatka z makaronem rurki, makrelą z wody i ogórkiem kiszonym, majonezem 250g	1.3.4
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		2 197		2 203		2 218	
białko (g)		114,8		113,9		120		119,8	
tluszcze ogółem (g)		57,2		64,8		63,6		64,9	
kwasny tłuszczowe nasycone (g)		22,3		23,6		23,8		23,6	
węglowodany ogółem (g)		274,6		306,4		291,7		303,9	
mono i disacharydy (g)		54,3		49,7		59,8		59,7	
biłonnik (g)		23,4		39,5		25		36,6	
sól		1917,2		3042,5		2123,2		3029,9	

ŚRODA 21.08.2024

JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA



PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIALKOWA	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 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 drobiowa gotowana 60g		szynka drobiowa gotowana 60g		szynka drobiowa gotowana 60g		szynka drobiowa gotowana 60g		szynka drobiowa gotowana 60g		
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	
				jabłko 150g		jabłko 200g				
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	
połędwica drobiowa duszona z marchewką (połędwica drobiowa, olej, bulion warzywny, marchew, majeranek, mąka pszenna) 200g	1	połędwica drobiowa duszona z marchewką (połędwica drobiowa, olej, bulion warzywny, marchew, majeranek, mąka pszenna) 200g	1	połędwica drobiowa duszona z marchewką (połędwica drobiowa, olej, bulion warzywny, marchew, majeranek, mąka pszenna) 200g	1	połędwica drobiowa duszona z marchewką (połędwica drobiowa, olej, bulion warzywny, marchew, majeranek, mąka pszenna) 200g	1	połędwica drobiowa duszona z marchewką (połędwica drobiowa, olej, bulion warzywny, marchew, majeranek, mąka pszenna) 200g	1	
kopytka 150g	1.3	kopytka 150g	1.3	kopytka razowe 150g	1.3	kopytka 150g	1.3	kopytka 150g	1.3	
ogórek kiszony 120g		ogórek kiszony bez skórki 120g		ogórek kiszony 120g		ogórek kiszony bez skórki 120g		ogórek kiszony bez skórki 120g		
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	
pomidorki koktajlowe potówki 60g		pomidorki koktajlowe potówki 60g		pomidorki koktajlowe potówki 60g		pomidorki koktajlowe potówki 60g		pomidorki koktajlowe potówki 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		
Ser typu włoskiego plastry z czarną tapenadą (pasta z czarnych oliwek) 80g (60g, 20g)	7	ser typu włoskiego plastry z czarną tapenadą (pasta z czarnych oliwek) 80g (60g, 20g)	7	ser typu włoskiego plastry z czarną tapenadą (pasta z czarnych oliwek) 80g (60g, 20g)	7	ser typu włoskiego plastry z czarną tapenadą (pasta z czarnych oliwek) 120g (80g, 20g)	7	ser typu włoskiego plastry 80g (60g, 20g)	7	
sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie (marchew, pietruszka, ogórek kiszony bez skórki, kukurydza, szynka wieprzowa gotowana) 100g	7	sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie (marchew, pietruszka, ogórek kiszony bez skórki, szynka wieprzowa gotowana) 100g	7	sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie (marchew, pietruszka, ogórek kiszony bez skórki, kukurydza, szynka wieprzowa gotowana) 100g	7	sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie (marchew, pietruszka, ogórek kiszony bez skórki, kukurydza, szynka wieprzowa gotowana) 100g	7	sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie (marchew, pietruszka, ogórek kiszony bez skórki, szynka wieprzowa gotowana) 100g	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	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
tłuszcze 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 22.08.2024

JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA



PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIALKOWA	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	
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	
mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7
zs				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
bitka ze schabu duszona w sosie ziołowym (150g,50g) 200g		bitka ze schabu duszona w sosie ziołowym (150g,50g) 200g		bitka ze schabu duszona w sosie ziołowym (150g,50g) 200g		bitka ze schabu duszona w sosie ziołowym (150g,50g) 200g		bitka ze schabu duszona w sosie ziołowym (150g,50g) 200g	
kasza jęczmienna 150g		kasza jęczmienna 150g		kasza jęczmienna 150g		kasza jęczmienna 150g		kasza jęczmienna 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		pasta z cukinii 30g		ogórek 30g		pasta z cukinii 30g		pasta z cukinii 30g	
sałata frezyjska czerwona 10g		sałata frezyjska czerwona 10g		sałata frezyjska czerwona 10g		sałata frezyjska czerwona 10g		sałata frezyjska czerwona 10g	
parowany pancake z kremem twarogowym i musem owocowym 150g	1.3.7	parowany pancake z kremem twarogowym i musem owocowym bez pestek 150g	1.3.7	parowany pancake z kremem twarogowym i musem owocowym 150g	1.3.7	parowany pancake z kremem twarogowym i musem owocowym 150g	1.3.7	parowany pancake z kremem twarogowym i musem owocowym bez pestek 150g	1.3.7
szynka wieprzowa parzona 60g		szynka wieprzowa parzona 60g		szynka wieprzowa parzona 60g		szynka wieprzowa parzona 60g		szynka wieprzowa parzona 60g	
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				
tłuszcze ogółem (g)	71,1	71,6	72,2	76,2	67,8				
kwaszy tłuszczowe nasycone (g)	26,1	26	26	27,3	25,4				
węglowodany ogółem (g)	328,5	328	323,5	325,9	313,1				
mono i disacharydy (g)	50,3	51,3	52,7	49,5	52,2				
błonnik (g)	26,1	25,4	42,6	29,3	36				
sól	2019,3	2926,8	2189,3	1125,1	3105,8				



SOBOTA 24.08.2024

JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA



PODSTAWOWA	ALBEMIN	LATWOSTRAWNA	ALBEMIN	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWIAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALBEMIN	BOGATOBIALKOWA	ALBEMIN	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALBEMIN
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	
tapenada z czarnych oliwek 30g		tapenada z czarnych oliwek 30g		tapenada z czarnych oliwek 30g		tapenada z czarnych oliwek 30g		pastą z cukinii ze zmieloną czarnuszką 30g	
kietki stonecznika 10g		kietki stonecznika 10g		kietki stonecznika 10g		kietki stonecznika 10g		kietki stonecznika 10g	
pastą jajeczna z majonezem i ziołami 100g	3	pastą jajeczna z majonezem odtłuszczonym i ziołami 100g	3	pastą jajeczna z majonezem i ziołami 100g	3	pastą jajeczna z majonezem i ziołami 100g	3	pastą jajeczna z majonezem odtłuszczonym i ziołami 100g	3
szynka wiejska gotowana 60g		szynka wiejska gotowana 60g		szynka wiejska gotowana 60g		szynka wiejska gotowana 80g		szynka wiejska gotowana 60g	
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 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
risotto z ciecierzycą, cukinią i szpinakiem (ryż, cukinia, szpinak liście, suszone pomidory, bulion warzywny, koncentrat pomidorowy) 350g		risotto z ciecierzycą w paście, cukinią i szpinakiem (ryż, cukinia, szpinak liście, suszone pomidory, bulion warzywny, koncentrat pomidorowy) 350g		risotto z ciecierzycą, cukinią i szpinakiem (ryż brązowy, cukinia, szpinak liście, suszone pomidory, bulion warzywny, koncentrat pomidorowy) 350g		risotto z ciecierzycą, cukinią i szpinakiem (ryż, cukinia, szpinak liście, suszone pomidory, bulion warzywny, koncentrat pomidorowy) 350g		risotto z ciecierzycą w paście, cukinią i szpinakiem (ryż, cukinia, szpinak liście, suszone pomidory, bulion warzywny, koncentrat pomidorowy) 350g	
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		pastą z marchewki z pietruszką 30g		ogórek zielony 30g		pastą z marchewki z pietruszką 30g		pastą z marchewki z pietruszką 30g	
roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g	
pastą mięsna z warzywami (szynka gotowana drobiowa, marchew, seler) 80g	9	pastą mięsna z warzywami (szynka gotowana drobiowa, marchew, seler) 80g	9	pastą mięsna z warzywami (szynka gotowana drobiowa, marchew, seler) 80g	9	pastą mięsna z warzywami (szynka gotowana drobiowa, marchew, seler) 80g	9	pastą mięsna z warzywami (szynka gotowana drobiowa, marchew, seler) 80g	9
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
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				
tłuszcz ogółem (g)	65,3	65,9	71,3	69,5	67,2				
wasy 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				

NIEDZIELA 25.08.2024

JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA



PODSTAWOWA	ENERGIA	LATWOSTRAWNA	ENERGIA	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ENERGIA	BOGATOBIALKOWA	ENERGIA	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYD. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ENERGIA
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		pieczywo pszenno-żytnie 100g		pieczywo graham 120g	1
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
ogórek kiszony 30g		ogórek kiszony bez skórki 30g		ogórek kiszony 30g		ogórek kiszony bez skórki 30g		ogórek kiszony bez skórki 30g	
miks sałat (sałata strzypiasta, rozszponka, czerwone radicchio) 10g		miks sałat (sałata strzypiasta, rozszponka, czerwone radicchio) 10g		miks sałat (sałata strzypiasta, rozszponka, czerwone radicchio) 10g		miks sałat (sałata strzypiasta, rozszponka, czerwone radicchio) 10g		miks sałat (sałata strzypiasta, rozszponka, czerwone radicchio) 10g	
serek kanapkowy kremowy 60g	7	serek kanapkowy kremowy 60g	7	serek kanapkowy kremowy 60g	7	serek kanapkowy kremowy 60g	7	serek kanapkowy kremowy 60g	7
połędwica sopocka 60g		połędwica sopocka 60g		połędwica sopocka 60g		połędwica sopocka 60g		połędwica sopocka 60g	
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
eskalopki drobiowe w sosie własnym (indyk, bulion warzywny, koper) 150g (100g,50g)		eskalopki drobiowe w sosie własnym (indyk, bulion warzywny, koper) 150g (100g,50g)		eskalopki drobiowe w sosie własnym (indyk, bulion warzywny, koper) 150g (100g,50g)		eskalopki drobiowe w sosie własnym (indyk, bulion warzywny, koper) 150g (100g,50g)		eskalopki drobiowe w sosie własnym (indyk, bulion warzywny, koper) 150g (100g,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	
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
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
papryka zielona 30g		ogórek kiszony bez skórki 30g		papryka zielona 30g		ogórek kiszony bez skórki 30g		ogórek kiszony bez skórki 30g	
sałata mastowa 10g		sałata mastowa 10g		sałata mastowa 10g		sałata mastowa 10g		sałata mastowa 10g	
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
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
maślanka, ciastko kokosowo-owsiane 150g, 60g	1.3.7	maślanka, ciastko kokosowo-owsiane 150g, 60g	1.3.7	maślanka, ciastko kokosowo-owsiane 150g, 60g	1.3.7	maślanka, ciastko kokosowo-owsiane 150g, 60g	1.3.7	maślanka, ciastko kokosowo-owsiane 150g, 60g	1.3.7
energia (kcal)	2143		2213		2287		2294		2279
białko (g)	124		135,1		138		144,1		139,5
tłuszcz 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
sód	2033,9		2978,3		2229,2		1310		3198,8

energia (kcal)	2143
białko (g)	124
tłuszcz ogółem (g)	50,2
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	18
węglowodany ogółem (g)	310,1
mono i disacharydy (g)	58,9
błonnik (g)	35,1
sód	2033,9

PONIEDZIAŁEK 26.08.2024

JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA



ALERGEN	ALERGEN	ALERGEN	ALERGEN	ALERGEN	ALERGEN
PODSTAWOWA	LATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWJAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	BOGATOBIALKOWA	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGEN
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
pomidor 60g	60g	60g	60g	60g	60g
papryka konserwowa 30g	30g	30g	30g	30g	30g
kietki lucerny 10g	10g	10g	10g	10g	10g
hummus 80g	6 hummus 80g	6 hummus 80g	6 hummus 80g	6 hummus 80g	6
szynka kanapkowa drobiowa 60g	60g	60g	60g	60g	60g

sok warzywny 200ml					
zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, kalafior, brokuł) 300g					
klops z mięsa mielonego duszony z bakłażanem w sosie pomidorowym (mięso mielone z topatki, bakłażan, passata) 200g					
kasza bulgur 150g					
surówka z czerwonej kapusty 120g					
herbata owocowa 250ml					
herbata czarna 250ml					
pieczywo pszenno-żytnie 100g					
masto extra 10g					
pomidor 60g					
rzodkiewka 30g					
sałata masłowa 10g					
serek grani 80g					
schab w majeranku pieczony 60g					
kefir, wafle ryżowe 150g, 60g					

energia (kcal)	2 285	2 274	2 298	2 305	2 307
białko (g)	109,3	109,3	106,4	113	112,3
tluszcze ogółem (g)	70,9	71	72,8	71,6	72,3
kwaszy 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 27.08.2024

JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA



PODSTAWOWA	ENERGIA	LATWOSTRAWNA	ENERGIA	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYJAWIALNYCH WĘGLOWODANÓW	ENERGIA	BOGATOBIALKOWA	ENERGIA	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ENERGIA
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
ogórek kiszony 30g		ogórek kiszony bez skórki 30g		ogórek kiszony 30g		ogórek kiszony bez skórki 30g		ogórek kiszony bez skórki 30g	
roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g	
jaja na twardo 100g	3	jaja na miękko 100g	3	jaja na twardo 100g	3	jaja na twardo 100g	3	jaja na miękko 100g	3
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	
				jabłtko 100g		jabtko 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
trybowane udka z kurczaka duszone w sosie własnym (liść laurowy, ziele angielskie, koperek) 150g		trybowane udka z kurczaka duszone w sosie własnym (liść laurowy, ziele angielskie, koperek) 150g		trybowane udka z kurczaka duszone w sosie własnym (liść laurowy, ziele angielskie, koperek) 150g		trybowane udka z kurczaka duszone w sosie własnym (liść laurowy, ziele angielskie, koperek) 150g		trybowane udka z kurczaka duszone w sosie własnym (liść laurowy, ziele angielskie, koperek) 150g	
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
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
ogórek kiszony 30g		ogórek kiszony bez skórki 30g		ogórek kiszony 30g		ogórek kiszony bez skórki 30g		ogórek kiszony bez skórki 30g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
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
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
jogurt pitny naturalny, jaglane ciastko maślane 150g, 50g	1.3.7	jogurt pitny naturalny, jaglane ciastko maślane 150g, 50g	1.3.7	jogurt pitny naturalny, jaglane ciastko maślane 150g, 50g	1.3.7	jogurt pitny naturalny, jaglane ciastko maślane 150g, 50g	1.3.7	jogurt pitny naturalny, jaglane ciastko maślane 150g, 50g	1.3.7
energia (kcal)	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				
kwasny 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				
sól	2533	2975,8	2703,1	1639,2	3574,9				

energia (kcal)	2 179
białko (g)	108,5
tluszcz ogółem (g)	54
kwasny tłuszczowe nasycone (g)	22,8
węglowodany ogółem (g)	341,9
mono i disacharydy (g)	38,6
błonnik (g)	33,1
sól	2533

ŚRODA 28.08.2024

JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA



ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY
PODSTAWOWA	LATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWJAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	BOGATOBIALKOWA	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY
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
masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g	7
pomidor 60g	60g pomidor 60g	60g pomidor 60g	60g pomidor 60g	60g pomidor 60g	60g
papryka konserwowa 30g	30g plastry parzonej cukinii 30g	30g papryka konserwowa 30g	30g plastry parzonej cukinii 30g	30g papryka konserwowa 30g	30g
kietki słonecznika 10g	10g kietki słonecznika 10g	10g kietki słonecznika 10g	10g kietki słonecznika 10g	10g kietki słonecznika 10g	10g
mozzarella plastry z pietruszkowym pesto 80g	7 mozzarella plastry z pietruszkowym pesto 80g	7 mozzarella plastry z pietruszkowym pesto 80g	7 mozzarella plastry z pietruszkowym pesto 80g	7 mozzarella plastry z pietruszkowym pesto 80g	7
połędwica sopocka 60g	60g połędwica sopocka 60g	60g połędwica sopocka 60g	60g połędwica sopocka 60g	60g połędwica sopocka 60g	60g
		ciastko razowe b/c 50g	1.3.7 ciastko zbożowe 50g	1.3.7	
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
pierogi ruskie z wody 200g	1.3.7 pierogi ruskie z wody 200g	1.3.7 razowe pierogi ruskie z wody 200g	1.3.7 pierogi ruskie z wody 200g	1.3.7 pierogi ruskie z wody 200g	1.3.7
mizeria na jogurcie 120g	7 mizeria na jogurcie 120g	7 mizeria na jogurcie 120g	7 mizeria na jogurcie 120g	7 mizeria na jogurcie 120g	7
herbata owocowa 250ml	250ml herbata owocowa 250ml	250ml herbata owocowa 250ml	250ml herbata owocowa 250ml	250ml herbata owocowa 250ml	250ml
herbata czarna 250ml	250ml herbata czarna 250ml	250ml herbata czarna 250ml	250ml herbata czarna 250ml	250ml herbata czarna 250ml	250ml
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1 pieczywo pszenne 100g	1 pieczywo razowe 120g	1 pieczywo pszenno-żytnie 100g	1 pieczywo graham 120g	1
masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g	7
pomidor 60g	60g pomidor 60g	60g pomidor 60g	60g pomidor 60g	60g pomidor 60g	60g
rzodkiewka 30g	30g pasta z pieczonego buraka 30g	30g rzodkiewka 30g	30g pasta z pieczonego buraka 30g	30g rzodkiewka 30g	30g
sałata masłowa 10g	10g sałata masłowa 10g	10g sałata masłowa 10g	10g sałata masłowa 10g	10g sałata masłowa 10g	10g
pasta z odtuszczonego sera sałatkowego 80g	7 pasta z odtuszczonego sera sałatkowego 80g	7 pasta z odtuszczonego sera sałatkowego 80g	7 pasta z odtuszczonego sera sałatkowego 80g	7 pasta z odtuszczonego sera sałatkowego 80g	7
sałatka makaronowa (penne) z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na twardo, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym 250g (80g, 80g, 20g, 50g)	1.3.7 sałatka makaronowa (penne) z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na twardo, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym 250g (80g, 80g, 20g, 50g)	1.3.7 sałatka makaronowa (penne razowe) z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na twardo, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym 250g (80g, 80g, 20g, 50g)	1.3.7 sałatka makaronowa (penne) z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na twardo, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym 250g (80g, 80g, 20g, 50g)	1.3.7 sałatka makaronowa (penne) z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na twardo, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym 250g (80g, 80g, 20g, 50g)	1.3.7
kefir 200ml	7 kefir 200ml	7 kefir 200ml	7 kefir 200ml	7 kefir 200ml	7
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
kwasny 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
sód	2497,6	3402,7	3050,7	2256,3	3560,5

PONIEDZIAŁEK 29.08.2024

JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA



PODSTAWOWA	ALBERGNY	LATWOSTRAWNA	ALBERGNY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALBERGNY	BOGATOBIALKOWA	ALBERGNY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUŻAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALBERGNY
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
masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g
pomidor	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g
ogórek zielony	30g	burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną	30g	ogórek zielony	30g	burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną	30g	burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną	30g
miks sałat (sałata strzypiasta, rozszponka, czerwone radicchio)	10g	miks sałat (sałata strzypiasta, rozszponka, czerwone radicchio)	10g	miks sałat (sałata strzypiasta, rozszponka, czerwone radicchio)	10g	miks sałat (sałata strzypiasta, rozszponka, czerwone radicchio)	10g	miks sałat (sałata strzypiasta, rozszponka, czerwone radicchio)	10g
twaróg plastry	60g	7 twaróg plastry	60g	7 twaróg plastry	60g	7 twaróg plastry	60g	7 twaróg plastry	60g
pasztet drobiowy	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g
ss				sok pomidorowy	200ml	sok pomidorowy	200ml		
zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami (bulion warzywny, włoścyszyna, cukinia, ziemniaki)	300g	9 zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami (bulion warzywny, włoścyszyna, cukinia, ziemniaki)	300g	9 zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami (bulion warzywny, włoścyszyna, cukinia, ziemniaki)	300g	9 zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami (bulion warzywny, włoścyszyna, cukinia, ziemniaki)	300g	9 zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami (bulion warzywny, włoścyszyna, cukinia, ziemniaki)	300g
topatka szarpana, duszona w sosie koperkowym (topatka wieprzowa, bulion warzywny, koper, mąka pszenna, marchew)	200g (150g,50g)	1 topatka szarpana, duszona w sosie koperkowym (topatka wieprzowa, bulion warzywny, koper, mąka pszenna, marchew)	200g (150g,50g)	1 topatka szarpana, duszona w sosie koperkowym (topatka wieprzowa, bulion warzywny, koper, mąka pszenna, marchew)	200g (150g,50g)	1 topatka szarpana, duszona w sosie koperkowym (topatka wieprzowa, bulion warzywny, koper, mąka pszenna, marchew)	250g (200g,50g)	1 topatka szarpana, duszona w sosie koperkowym (topatka wieprzowa, bulion warzywny, koper, mąka pszenna, marchew)	200g (150g,50g)
kasza jagłana	150g	1 kasza jagłana	150g	1 kasza jagłana	150g	1 kasza jagłana	150g	1 kasza jagłana	150g
surówka z białej kapusty z koperkiem	120g	120g	120g	120g	120g	120g	120g	120g	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
masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g
rzodkiewka	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g
ogórek zielony	30g	pasta z młodej marchewki z czarnuszką zmieloną	30g	ogórek zielony	30g	pasta z młodej marchewki z czarnuszką zmieloną	30g	pasta z młodej marchewki z czarnuszką zmieloną	30g
sałata zielona masłowa	10g	sałata zielona masłowa	10g	sałata zielona masłowa	10g	sałata zielona masłowa	10g	sałata zielona masłowa	10g
ser żółty	60g	7 ser żółty odtłuszczony	60g	7 ser żółty	60g	7 ser żółty	60g	7 ser żółty odtłuszczony	60g
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)
maślanka, ciastko jęczmienno-owsiane	200ml,50g	1.3,7 maślanka, ciastko jęczmienno-owsiane	200ml,50g	1.3,7 maślanka, ciastko jęczmienno-owsiane	200ml,50g	1.3,7 maślanka, ciastko jęczmienno-owsiane	200ml,50g	1.3,7 maślanka, ciastko jęczmienno-owsiane	200ml,50g
energia (kcal)	2 259	2 256	2 273	2 273	2 273	2 276	2 282	2 282	2 282
białko (g)	117	117,3	114,1	114,1	114,1	120,4	119,9	119,9	119,9
tluszcze ogółem (g)	79,4	79,9	81,3	81,3	81,3	79,7	81,3	81,3	81,3
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	31	30,9	31	31	31	31,3	31,1	31,1	31,1
węglowodany ogółem (g)	272,3	276,1	287,3	287,3	287,3	272,4	281,3	281,3	281,3
mono i disacharydy (g)	59,7	59,9	59,5	59,5	59,5	55,7	56,4	56,4	56,4
biłonnik (g)	26	26	40,6	40,6	40,6	26	35,8	35,8	35,8
sód	2114,6	3041,2	3211,4	3211,4	3211,4	2236,7	3156,2	3156,2	3156,2




SRODA 31.08.2024

JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA



ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY
PODSTAWOWA	LATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSMYJALNYCH 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
pomidor 60g	60g pomidor 60g	60g pomidor 60g	60g pomidor 60g	60g pomidor 60g	60g
ogórek kiszony 30g	ogórek kiszony bez skórki 30g	ogórek kiszony 30g	ogórek kiszony bez skórki 30g	ogórek kiszony bez skórki 30g	30g
sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	10g
fritata warzywna (jaja, cukinia, szpinak) 100g	3 fritata warzywna (jaja, cukinia, szpinak) 100g	3 fritata warzywna (jaja, cukinia, szpinak) 100g	3 fritata warzywna (jaja, cukinia, szpinak) 100g	3 fritata warzywna (jaja, cukinia, szpinak) 100g	3
szynka wieprzowa gotowana 60g	szynka wieprzowa gotowana 60g	szynka wieprzowa gotowana 60g	szynka wieprzowa gotowana 60g	szynka wieprzowa gotowana 60g	60g
ss		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
stek z kurczaka duszony w sosie pomidorowym 150g	1,3.7 stek z kurczaka duszony w sosie pomidorowym 150g	1,3.7 stek z kurczaka duszony w sosie pomidorowym 150g	1,3.7 stek z kurczaka duszony w sosie pomidorowym 150g	1,3.7 stek z kurczaka duszony w sosie pomidorowym 150g	1,3.7
ziemniaki z wody 200g	7 ziemniaki z wody 200g	7 ziemniaki z wody 200g	7 ziemniaki z wody 200g	7 ziemniaki z wody 200g	7
surówka z czerwonej kapusty 120g	buraki tarte 120g	surówka z czerwonej kapusty 120g	surówka z czerwonej kapusty 120g	buraki tarte 120g	120g
herbata owocowa 250ml	herbata owocowa 250ml	herbata owocowa 250ml	herbata owocowa 250ml	herbata owocowa 250ml	250ml
herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	250ml
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1 pieczywo pszenne 100g	1 pieczywo 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	60g pomidor 60g	60g pomidor 60g	60g pomidor 60g	60g pomidor 60g	60g
ogórek zielony 30g	burak plastry 30g	ogórek zielony 30g	burak plastry 30g	burak plastry 30g	30g
sałata zielona mastowa 10g	sałata zielona mastowa 10g	sałata zielona mastowa 10g	sałata zielona mastowa 10g	sałata zielona mastowa 10g	10g
ser żółty 80g	7 ser żółty 80g	7 ser żółty 80g	7 ser żółty 80g	7 ser żółty 80g	7
zapiekanka ryżowa z kurczakiem i warzywami (ryż, szynka z kurczaka, mozzarella, cukinia, oliwki czarne, papryka czerwona) 200g	7 zapiekanka ryżowa z kurczakiem i warzywami (ryż, szynka z kurczaka, mozzarella, cukinia, oliwki czarne) 200g	7 zapiekanka ryżowa z kurczakiem i warzywami (ryż, szynka z kurczaka, mozzarella, cukinia, oliwki czarne, papryka czerwona) 200g	7 zapiekanka ryżowa z kurczakiem i warzywami (ryż, szynka z kurczaka, mozzarella, cukinia, oliwki czarne, papryka czerwona) 200g	7 zapiekanka ryżowa z kurczakiem i warzywami (ryż, szynka z kurczaka, mozzarella, cukinia) 200g	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 jogurt pitny naturalny, ciastko jaglane z siemieniem 150ml, 50g	1,3.7
energia (kcal)	2 125	2 130	2 287	2 296	2 153
białko (g)	107,7	108	110,4	116,9	110,7
tłuszcze ogółem (g)	60,3	60,8	66,4	64,8	62,2
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	25	24,9	25,8	26	25,1
węglowodany ogółem (g)	298,3	304,1	337,1	323	309,1
mono i disacharydy (g)	42,9	50,7	48,5	54,6	54,2
błonnik (g)	34	33,8	51,3	36,7	44,6
sód	2658,2	3609,6	2826,8	1851,8	3721,1

energia (kcal)	2 125
białko (g)	107,7
tłuszcze ogółem (g)	60,3
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	25
węglowodany ogółem (g)	298,3
mono i disacharydy (g)	42,9
błonnik (g)	34
sód	2658,2

Wykaz alergenów w posiłkach  
 Lista alergenów udostępniona zgodnie z rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady Nr 1169/2011 w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności.  
 SUBSTANCJE LUB PRODUKTY POWODUJĄCE ALERGIE LUB REAKCJE NIETOLERANCJI

NUMER ALERGENU	NAZWA ALERGENU
1	Zboża zawierające gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz) oraz produkty pochodne
2	Skorupiaki oraz produkty pochodne
3	Jaja i produkty pochodne
4	Ryby i produkty pochodne
5	Orzeszki ziemne, orzechy arachidowe oraz produkty pochodne
6	Soja i produkty pochodne
7	Mięko 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 <sub>2</sub>
13	Łubin i produkty pochodne
14	Mięczaki i produkty pochodne