

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

WTOREK 1.10.2024			JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA			catering			
PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
ogórek konserwowy 30g		burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną 30g		ogórek konserwowy 30g		burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną 30g		burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną 30g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
szynka drobiowa kanapkowa 60g		szynka drobiowa kanapkowa 60g		szynka drobiowa kanapkowa 60g		szynka drobiowa kanapkowa 60g		szynka drobiowa kanapkowa 60g	
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
zS				jabtko 150g		jabtko 150g			
zupa pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki) 300g	1,9	zupa pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki) 300g	1,9	zupa pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny razowy 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki) 300g	1,9	zupa pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki) 300g	1,9	zupa jarzynowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki, ziemniaki, marchew, pietruszka) 300g	1,9
trybowane udko kurczaka duszone w łagodnym sosie porowym (mięso z kurczaka 100g, liście szpinaku, mąka pszenna, por, sól, pieprz, olej rzepakowy) 200g	1	trybowane udko kurczaka duszone w łagodnym sosie porowym (mięso z kurczaka 100g, liście szpinaku, mąka pszenna, por, sól, pieprz, olej rzepakowy) 200g	1	trybowane udko kurczaka duszone w łagodnym sosie porowym (mięso z kurczaka 100g, liście szpinaku, mąka pszenna, por, sól, pieprz, olej rzepakowy) 200g	1	trybowane udko kurczaka duszone w łagodnym sosie porowym (mięso z kurczaka 100g, liście szpinaku, mąka pszenna, por, sól, pieprz, olej rzepakowy) 200g	1	trybowane udko kurczaka duszone w łagodnym sosie porowym (mięso z kurczaka 100g, liście szpinaku, mąka pszenna, por, sól, pieprz, olej rzepakowy) 200g	1
puree z ziemniaka i selera 200g	9	puree z ziemniaka i selera 200g	9	puree z ziemniaka i selera 200g	9	puree z ziemniaka i selera 200g	9	puree z ziemniaka i selera 200g	9
mizeria na jogurcie (ogórek 100g, jogurt naturalny 20g) 120g	7	mizeria na jogurcie (ogórek 100g, jogurt naturalny 20g) 120g	7	mizeria na jogurcie (ogórek 100g, jogurt naturalny 20g) 120g	7	mizeria na jogurcie (ogórek 100g, jogurt naturalny 20g) 120g	7	mizeria na jogurcie (ogórek 100g, jogurt naturalny 20g) 120g	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 pszenno-żytnie 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 z czarnuszką zmieloną 30g		pastą z cukinii z czarnuszką zmieloną 30g		ogórek zielony z czarnuszką zmieloną 30g		pastą z cukinii z czarnuszką zmieloną 30g		pastą z cukinii z czarnuszką zmieloną 30g	
roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g	
mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7	mozzarella 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 150g	7	kefir 150g	7	kefir 150g	7	kefir 150g	7	kefir 150g	7
energia (kcal)	1998	1998		1989		2041		1961	
białko (g)	99,1	99,3		91,7		108,2		97,9	
tluszcz ogółem (g)	68,5	69,1		67,4		69,3		67,5	
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	25,7	25,6		23,8		24,7		23,9	
węglowodany ogółem (g)	259	263,5		267,2		258,8		260,5	
mono i disacharydy (g)	10	12,1		12,8		10,8		7,1	
biotynnik (g)	23,4	25,4		35,8		25,1		29,8	
sól	2431,9	2207,3		2683,9		1825,4		2662,7	

ŚRODA 2.10.2024		JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA				catering			
PODSTAWOWA	ALBEMEM	LATWOSTRAWNA	ALBEMEM	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALBEMEM	BOGATOBIAŁKOWA	ALBEMEM	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALBEMEM
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g oliwki czarne połówki 30g sałata zielona 10g serek wiejski 80g szynka wieprzowa parzona 80g		herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 100g masło extra 10g pomidor 60g oliwki czarne połówki 30g sałata zielona 10g serek wiejski 80g szynka wieprzowa parzona 80g		herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g masło extra 10g pomidor 60g oliwki czarne połówki 30g sałata zielona 10g serek wiejski 80g szynka wieprzowa parzona 80g		herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g oliwki czarne połówki 30g sałata zielona 10g serek wiejski 80g szynka wieprzowa parzona 80g		herbata czarna 250ml pieczywo graham 120g masło extra 10g pomidor 60g plastry pieczonego buraka 30g sałata zielona 10g serek wiejski 80g szynka wieprzowa parzona 80g	
zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola)	300g	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola)	300g	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola)	300g	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola)	300g	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola)	300g
gulasz wieprzowy (gotowane mięso wieprzowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, mąka pszenna 2g, ziola)	250g	gulasz wieprzowy (gotowane mięso wieprzowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, mąka pszenna 2g, ziola)	250g	gulasz wieprzowy (gotowane mięso wieprzowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, mąka pszenna 2g, ziola)	250g	gulasz wieprzowy (gotowane mięso wieprzowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, mąka pszenna 2g, ziola)	250g	gulasz wieprzowy (gotowane mięso wieprzowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, mąka pszenna 2g, ziola)	250g
pieczone placki ziemniaczane (ziemniaki, mąka pszenna, jaja, sól, pieprz)	150g	pieczone placki ziemniaczane (ziemniaki, mąka pszenna, jaja, sól, pieprz)	150g	pieczone placki ziemniaczane (ziemniaki, mąka pszenna, jaja, sól, pieprz)	150g	pieczone placki ziemniaczane (ziemniaki, mąka pszenna, jaja, sól, pieprz)	150g	pieczone placki ziemniaczane (ziemniaki, mąka pszenna, jaja, sól, pieprz)	150g
surówka z białej kapusty z marchewką (kapusta 50g, marchew 50g, olej rzepakowy, nać pietruszki, sól, pieprz)	120g	młoda marchewka z wody	120g	surówka z białej kapusty z marchewką (kapusta 50g, marchew 50g, olej rzepakowy, nać pietruszki, sól, pieprz)	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 pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g ogórek kiszony 30g sałata zielona 10g szynka z indyka kanapkowa 60g sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie (marchew 20g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, szynka drobiowa gotowana 50g, jogurt naturalny 20g, sól, pieprz, ziola)		herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 100g masło extra 10g pomidor 60g ogórek kiszony bez skórki 30g sałata zielona 10g szynka z indyka kanapkowa 60g sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie (marchew 20g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, szynka drobiowa gotowana 50g, jogurt naturalny 20g, sól, pieprz, ziola)		herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g masło extra 10g pomidor 60g ogórek kiszony 30g sałata zielona 10g szynka z indyka kanapkowa 60g sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie (marchew 20g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, szynka drobiowa gotowana 50g, jogurt naturalny 20g, sól, pieprz, ziola)		herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g ogórek kiszony bez skórki 30g sałata zielona 10g szynka z indyka kanapkowa 60g sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie (marchew 20g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, szynka drobiowa gotowana 50g, jogurt naturalny 20g, sól, pieprz, ziola)		herbata czarna 250ml pieczywo graham 120g masło extra 10g pomidor 60g ogórek kiszony bez skórki 30g sałata zielona 10g szynka z indyka kanapkowa 60g sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie (marchew 20g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, szynka drobiowa gotowana 50g, jogurt naturalny 20g, sól, pieprz, ziola)	
PN jogurt naturalny pitny 150g	7	jogurt naturalny pitny 150g	7	jogurt naturalny pitny 150g	7	jogurt naturalny pitny 150g	7	jogurt naturalny pitny 150g	7
energia (kcal)	2 295	2 279	2 254	2 301	2 212				
białko (g)	104,3	104,3	107,4	116	107,2				
tluszcz ogółem (g)	96,9	97,5	90,8	92,9	86,5				
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	36,5	36,4	29	32,3	28,4				
węglowodany ogółem (g)	255,3	255,9	270,2	255,3	260				
mono i disacharydy (g)	57,5	58,5	51,1	57,2	58,8				
biotynki (g)	18,5	18,3	35,7	21	29,2				
sód	3001	3906,1	3790,8	2622	4062,6				

CZWARTEK 3.10.2024			JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA			catering			
PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo pszenno-żytnie 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 zółta 30g		pasta z buraka z zieloną pietruszką 30g		papryka zółta 30g		pasta z buraka z zieloną pietruszką 30g		pasta z buraka z zieloną pietruszką 30g	
kietki słonecznika 10g		kietki słonecznika 10g		kietki słonecznika 10g		kietki słonecznika 10g		kietki słonecznika 10g	
serek kanapkowy z ziołami 100g	7	serek kanapkowy z ziołami 100g	7	serek kanapkowy z ziołami 100g	7	serek kanapkowy z ziołami 100g	7	serek kanapkowy z ziołami 100g	7
szynka wieprzowa konserwowa 60g		szynka wieprzowa parzona 60g		szynka wieprzowa konserwowa 60g		szynka wieprzowa konserwowa 60g		szynka wieprzowa parzona 60g	
z				jabłko 150g		jabłko 150g			
zupa selerowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, ziemniaki 100g)	300g	zupa selerowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, ziemniaki 100g)	300g	zupa selerowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, ziemniaki 100g)	300g	zupa selerowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, ziemniaki 100g)	300g	zupa selerowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, ziemniaki 100g)	300g
eskalopki drobiowe duszone w sosie warzywnym (mięso z indyka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, ziola, sól, pieprz)	200g	eskalopki drobiowe duszone w sosie warzywnym (mięso z indyka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, ziola, sól, pieprz)	200g	eskalopki drobiowe duszone w sosie warzywnym (mięso z indyka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, ziola, sól, pieprz)	200g	eskalopki drobiowe duszone w sosie warzywnym (mięso z indyka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, ziola, sól, pieprz)	200g	eskalopki drobiowe duszone w sosie warzywnym (mięso z indyka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, ziola, sól, pieprz)	200g
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 pszenno-żytnie razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7
ogórek zielony 30g		ogórek zielony 30g		ogórek zielony 30g		ogórek zielony 30g		ogórek zielony 30g	
roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g	
szynka drobiowa gotowana 60g		szynka drobiowa gotowana 60g		szynka drobiowa gotowana 60g		szynka drobiowa gotowana 60g		szynka drobiowa gotowana 60g	
naleśnik z twarogiem i dżemem (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy, twaróg półtłusty 50g, dżem bez pestek 30g)	150g	naleśnik z twarogiem i dżemem (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy, twaróg półtłusty 50g, dżem bez pestek 30g)	150g	naleśnik z twarogiem i dżemem (mąka pszenna razowa 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy, twaróg półtłusty 50g, dżem b/c 30g)	150g	naleśnik z twarogiem i dżemem (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy, twaróg półtłusty 50g, dżem bez pestek 30g)	150g	naleśnik z twarogiem i dżemem (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy, twaróg półtłusty 50g, dżem bez pestek 30g)	150g
serek homogenizowany 130g	7	serek homogenizowany 130g	7	serek homogenizowany 130g	7	serek homogenizowany 130g	7	serek homogenizowany 130g	7
energia (kcal)	2 149	2 133	2 239	2 246	2 183				
białko (g)	111,6	111,6	111,9	118,7	114,7				
tłuszcze ogółem (g)	65,7	66,3	70,5	68,7	67,6				
kwasochłonne (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				



SOBOTA 5.10.2024		JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA				catering					
PODSTAWOWA	ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA	ALERGEN	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGEN	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGEN		
kakao (mleko 1,5%, kakao proszek)	200ml	7	kakao (mleko 1,5%, kakao proszek)	200ml	7	kakao (mleko 1,5%, kakao proszek)	200ml	7	inka (mleko 1,5%, 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 pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo graham	120g	1
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
ogórek zielony	30g		plastry parzonej cukinii	30g		ogórek zielony	30g		plastry parzonej cukinii	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
szynka gotowana z indyka	60g		szynka gotowana z indyka	60g		szynka gotowana z indyka	60g		szynka gotowana z indyka	60g	
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
jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, śmietana 15%, marchew 50g, pietruszka, seler, kalafior 50g, fasolka zielona 50g, ziemniaki 50g)	300g	7,9	jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, pietruszka, seler, kalafior 50g, fasolka zielona 50g, ziemniaki 50g)	300g	9	jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, pietruszka, seler, kalafior 50g, fasolka zielona 50g, ziemniaki 50g)	300g	9	jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, pietruszka, seler, kalafior 50g, fasolka zielona 50g, ziemniaki 50g)	300g	9
rosotto warzyne z tofu (ryż 100g, cukinia 100g, tofu naturalne 80g, pieczarki 50g, marchew 50g, suszone pomidory, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,)	350g	6,9	rosotto warzyne z tofu (ryż 100g, cukinia 100g, tofu naturalne 80g, pieczarki 50g, marchew 50g, suszone pomidory, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,)	350g	6,9	rosotto warzyne z tofu (ryż brązowy 100g, cukinia 100g, tofu naturalne 80g, pieczarki 50g, marchew 50g, suszone pomidory, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,)	350g	6,9	rosotto warzyne z tofu (ryż 100g, cukinia 100g, tofu naturalne 80g, pieczarki 50g, marchew 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,)	350g	6,9
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 czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo graham	120g	1
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
ogórek zielony	30g		pastą z pieczonego buraka	30g		ogórek zielony	30g		pastą z pieczonego buraka	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
ser żółty	80g	7	ser żółty odtuszczone	80g	7	ser żółty	80g	7	ser żółty odtuszczone	80g	7
parówka wieprzowa z wody	60g		parówka wieprzowa z wody	60g		parówka wieprzowa z wody	60g		parówka wieprzowa z wody	60g	
kefir	150ml	7	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7
energia (kcal)	2 143		2 213		2 287		2 294		2 279		
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		

NIEDZIELA 6.10.2024		JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA						catering			
PODSTAWOWA	ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA	ALERGEN	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGEN	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGEN		
inka (mleko 1,5%, inka)	200ml	1.7	inka (mleko 1,5%, inka)	200ml	1.7	inka (mleko 1,5%, inka)	200ml	1.7	inka (mleko 1,5%, 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 pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo graham	120g	1
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
posta jajeczna na majonezie (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, nać, sól, pieprz)	100g	3.7	posta jajeczna na majonezie (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, nać, sól, pieprz)	100g	3.7	posta jajeczna na majonezie (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, nać, sól, pieprz)	100g	3.7	posta jajeczna na majonezie (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, nać, sól, pieprz)	100g	3.7
połudwica drobiowa	60g		połudwica drobiowa	60g		połudwica drobiowa	60g		połudwica 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 (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	9.1	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	9.1	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem ryżowym 150g	300g	9.1	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g	300g	9.1
roladka drobiowa z nadzieniem pietruszkowym duszona w sosie własnym (indyk 120g, pietruszka nać, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, ziola)	150g	9	roladka drobiowa z nadzieniem pietruszkowym duszona w sosie własnym (indyk 120g, pietruszka nać, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, ziola)	150g	9	roladka drobiowa z nadzieniem pietruszkowym duszona w sosie własnym (indyk 120g, pietruszka nać, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, ziola)	150g	9	roladka drobiowa z nadzieniem pietruszkowym duszona w sosie własnym (indyk 120g, pietruszka nać, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, ziola)	150g	9
ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g	
kalafior z wody	120g		kalafior z wody	120g		kalafior z wody	120g		kalafior 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 pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo graham	120g	1
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
posta rybna (szprot w pomidorach)	60g	4	posta rybna (szprot w pomidorach)	60g	4	posta rybna (szprot w pomidorach)	60g	4	posta rybna (szprot w sosie własnym)	60g	4
serek kanapkowy śmietankowy	60g	7	serek kanapkowy śmietankowy	60g	7	serek kanapkowy śmietankowy	60g	7	serek kanapkowy śmietankowy	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		2 217		2 192		
białko (g)	99,6		99,2		98,4		104,5		103,8		
tluszcz ogółem (g)	61		60,5		64,4		62,1		61,3		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	25,1		24,8		25,5		25,5		24,1		
węglowodany ogółem (g)	312,4		312,5		340,1		325,8		332,9		
mono i disacharydy (g)	58,7		57,9		54,6		59,5		56,5		
błonnik (g)	32,1		31,8		47		33,2		43,8		
sód	2625,8		3411,5		3780,6		2747,8		3633,1		

PONIEDZIAŁEK 7.10.2024			JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA			catering			
PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo pszenno-żytnie 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		burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną 30g		papryka zielona 30g		burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną 30g		burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną 30g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
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	
zs				sok warzywny 200ml		sok warzywny 200ml			
zupa koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola) 300g	9	zupa koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola) 300g	9	zupa koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola) 300g	9	zupa koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola) 300g	9	zupa koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola) 300g	9
topatka wieprzowa w sosie własnym (topatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola) 200g	1,9	topatka wieprzowa w sosie własnym (topatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola) 200g	1,9	topatka wieprzowa w sosie własnym (topatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola) 200g	1,9	topatka wieprzowa w sosie własnym (topatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola) 200g	1,9	topatka wieprzowa w sosie własnym (topatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola) 200g	1,9
kasza jęczmienna 150g	1	kasza jęczmienna 150g	1	kasza jęczmienna 150g	1	kasza jęczmienna 150g	1	kasza jęczmienna 150g	1
sałatka szwedzka z ogórków (ogórki, marchew, cebula) 120g		dużona cukinia 120g		sałatka szwedzka z ogórków (ogórki, marchew, cebula) 120g		sałatka szwedzka z ogórków (ogórki, marchew, cebula) 120g		dużona 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 pszenno-żytnie 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 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
schab (gotowany) w galarecie 60g		schab (gotowany) w galarecie 60g		schab (gotowany) w galarecie 60g		schab (gotowany) w galarecie 60g		schab (gotowany) w galarecie 60g	
kefir 150ml	7	kefir 150ml	7	kefir 150ml	7	kefir 150ml	7	kefir 150ml	7
energia (kcal)	2 246	2 230	2 299	2 306	2 280				
białko (g)	132,6	132,6	134,3	140,4	135,7				
tluszcz ogółem (g)	58,6	59,2	64,4	63,1	60,5				
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	30,2	30,1	30,8	31	30,3				
węglowodany ogółem (g)	301,2	301,8	313,7	299	313,7				
mono i disacharydy (g)	50,2	51,2	49,1	50,2	52,1				
błonnik (g)	25,9	25,7	42,3	27,7	37,6				
sód	2591,8	3496,9	2759,7	1840,4	3676				

WTOREK 8.10.2024		JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA						catering	
PODSTAWOWA	ALBEREM	LATWOSTRAWNA	ALBEREM	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALBEREM	BOGATOBIAŁKOWA	ALBEREM	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALBEREM
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7
papryka czerwona 60g		pomidor 60g		papryka czerwona 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
oliwki czarne połówki 30g		oliwki czarne połówki 30g		oliwki czarne połówki 30g		oliwki czarne połówki 30g		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	
z				jabłko 150g		jabłko 150g			
zupa cukiniowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, botwina 50g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, nać) 300g	9	zupa cukiniowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, botwina 50g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, nać) 300g	9	zupa cukiniowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, botwina 50g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, nać) 300g	9	zupa cukiniowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, botwina 50g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, nać) 300g	9	zupa cukiniowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, botwina 50g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, nać) 300g	9
klops drobiowy duszony w sosie ziołowym (mięso z kurczaka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła) 200g	1.9	klops drobiowy duszony w sosie ziołowym (mięso z kurczaka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła) 200g	1.9	klops drobiowy duszony w sosie ziołowym (mięso z kurczaka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła) 200g	1.9	klops drobiowy duszony w sosie ziołowym (mięso z kurczaka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła) 200g	1.9	klops drobiowy duszony w sosie ziołowym (mięso z kurczaka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła) 200g	1.9
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	
kapusta kiszona (70g) z marchewką (50g) i olejem rzepakowym 120g		marchew tarta z olejem rzepakowym 120g		kapusta kiszona (70g) z marchewką (50g) 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 pszenno-żytnie razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7
tomat 60g		tomat 60g		tomat 60g		tomat 60g		tomat 60g	
ogórek zielony 30g		pastą z pieczonej dynii i marchewki 30g		ogórek zielony 30g		pastą z pieczonej dynii i marchewki 30g		pastą z pieczonej dynii i marchewki 30g	
roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g	
sałatka makaronowa (makaron pszenny razowy 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na twardo 60g, brokułem 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g) 250g	1.3.4	sałatka makaronowa (makaron pszenny 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na miękko 60g, brokułem 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g) 250g	1.3.4	sałatka makaronowa (makaron pszenny razowy 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na twardo 60g, brokułem 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g) 250g	1.3.4	sałatka makaronowa (makaron pszenny razowy 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na twardo 60g, brokułem 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g) 250g	1.3.4	sałatka makaronowa (makaron pszenny 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na miękko 60g, brokułem 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g) 250g	1.3.4
mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7
jogurt naturalny 150ml	7	jogurt naturalny 150ml	7	jogurt naturalny 150ml	7	jogurt naturalny 150ml	7	jogurt naturalny 150ml	7
energia (kcal)	2 195		2 169		2 288		2 295		2 229
białko (g)	106,5		106,1		108,3		114,2		109,4
tłuszcz ogółem (g)	68,4		68,7		74,6		73,2		70,1
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	23,8		23,6		24,4		24,6		23,8
węglowodany ogółem (g)	299,7		298,1		321,4		308		312,9
mono i disacharydy (g)	49		50		41,4		58,7		51,8
błonnik (g)	33,1		32		50,9		37,3		45,4
sód	2930,6		3840,5		3100,7		2228,8		4055,1

ŚRODA 9.10.2024

JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA



PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo pszenno-żytnie 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	
pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtuszczonej 10g, koper, sól, pieprz) 100g	3	pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtuszczonej 10g, koper, sól, pieprz) 100g	3	pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtuszczonej 10g, koper, sól, pieprz) 100g	3	pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtuszczonej 10g, koper, sól, pieprz) 100g	3	pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtuszczonej 10g, koper, sól, pieprz) 100g	3
szynka kanapkowa drobiowa 60g		szynka kanapkowa drobiowa 60g		szynka kanapkowa drobiowa 60g		szynka kanapkowa drobiowa 60g		szynka kanapkowa drobiowa 60g	
**				mandarynka 100g		mandarynka 100g			
zupa szpinakowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola) 300g	9	zupa szpinakowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola) 300g	9	zupa szpinakowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola) 300g	9	zupa szpinakowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola) 300g	9	zupa szpinakowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola) 300g	9
o b i a d jogurt naturalny 150g	7	o b i a d jogurt naturalny 150g	7	o b i a d jogurt naturalny 150g	7	o b i a d jogurt naturalny 150g	7	o b i a d jogurt naturalny 150g	7
pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 50g, twaróg 50g) 250g	1.3.7	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 50g, twaróg 50g) 250g	1.3.7	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 50g, twaróg 50g) 250g	1.3.7	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 50g, twaróg 50g) 250g	1.3.7	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 50g, twaróg 50g) 250g	1.3.7
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 pszenno-żytnie 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
o l a c j a pomidor 60g		o l a c j a pomidor 60g		o l a c j a pomidor 60g		o l a c j a pomidor 60g		o l a c j a pomidor 60g	
ogórek zielony 30g		ogórek kiszony bez skórki 30g		ogórek zielony 30g		ogórek kiszony bez skórki 30g		ogórek kiszony bez skórki 30g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
ser żółty 60g	7	ser żółty odtuszczonej 60g	7	ser żółty 60g	7	ser żółty 60g	7	ser żółty odtuszczonej 60g	7
żywiecka w plastrach 60g		żywiecka w plastrach 60g		żywiecka w plastrach 60g		żywiecka w plastrach 60g		żywiecka w plastrach 60g	
h maślanka 200g	7	h maślanka 200g	7	h maślanka 200g	7	h maślanka 200g	7	h maślanka 200g	7
energia (kcal)	2 285	energia (kcal)	2 278	energia (kcal)	2 389	energia (kcal)	2 391	energia (kcal)	2 342
białko (g)	134,1	białko (g)	134,1	białko (g)	136,9	białko (g)	143,5	białko (g)	137,2
tluszcz ogółem (g)	65,8	tluszcz ogółem (g)	66,4	tluszcz ogółem (g)	71,9	tluszcz ogółem (g)	70,9	tluszcz ogółem (g)	67,8
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26,7	kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26,6	kwasy tłuszczowe nasycone (g)	27,4	kwasy tłuszczowe nasycone (g)	28	kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26,8
węglowodany ogółem (g)	315,9	węglowodany ogółem (g)	316,5	węglowodany ogółem (g)	327,1	węglowodany ogółem (g)	312,8	węglowodany ogółem (g)	328,4
mono i disacharydy (g)	58,9	mono i disacharydy (g)	59,9	mono i disacharydy (g)	58,1	mono i disacharydy (g)	44,2	mono i disacharydy (g)	50,8
biomnik (g)	34,9	biomnik (g)	34,7	biomnik (g)	51,9	biomnik (g)	37,4	biomnik (g)	46,6
sól	2500,1	sól	3405,2	sól	3053,2	sól	1965,2	sól	3584,3

CZWARTEK 10.10.2024		JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA						lccatering	
PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWIJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g ogórek zielony 30g sałata zielona 10g ser capri plastry 60g pasta z białej fasoli z pietruszką zieloną, olej rzepakowy, nać pietruszki 80g		herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 100g masło extra 10g pomidor 60g marchewka baby z wody 30g sałata zielona 10g ser capri plastry 60g pasztet sojowy 60g		herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g masło extra 10g pomidor 60g ogórek zielony 30g sałata zielona 10g ser capri plastry 60g pasta z białej fasoli z pietruszką zieloną, olej rzepakowy, nać pietruszki 80g		herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g marchewka baby z wody 30g sałata zielona 10g ser capri plastry 60g pasta z białej fasoli z pietruszką zieloną, olej rzepakowy, nać pietruszki 80g		herbata czarna 250ml pieczywo graham 120g masło extra 10g pomidor 60g marchewka baby z wody 30g sałata zielona 10g ser capri plastry 60g pasztet sojowy 60g	
25				gruszka 150g		gruszka 150g			
zupa ziemniaczana z pomidorami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka 20g, pomidory z puszki) 300g połędwica wieprzowa duszona w sosie tymiankowym (połędwica 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola) 200g ryż basmati 150g surówka z kapusty pekińskiej 120g z olejem rzepakowym 5g, ziołami, solą 120g herbata owocowa 250ml		zupa ziemniaczana z pomidorami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka 20g, pomidory z puszki) 300g połędwica wieprzowa duszona w sosie tymiankowym (połędwica 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola) 200g ryż basmati 150g tarta marchewka 120g herbata owocowa 250ml		zupa ziemniaczana z pomidorami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka 20g, pomidory z puszki) 300g połędwica wieprzowa duszona w sosie tymiankowym (połędwica 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola) 200g ryż basmati 150g surówka z kapusty pekińskiej 120g z olejem rzepakowym 5g, ziołami, solą 120g herbata owocowa 250ml		zupa ziemniaczana z pomidorami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka 20g, pomidory z puszki) 300g połędwica wieprzowa duszona w sosie tymiankowym (połędwica 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola) 200g ryż basmati 150g surówka z kapusty pekińskiej 120g z olejem rzepakowym 5g, ziołami, solą 120g herbata owocowa 250ml		zupa ziemniaczana (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka 20g) 300g połędwica wieprzowa duszona w sosie tymiankowym (połędwica 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola) 200g ryż basmati 150g tarta marchewka 120g herbata owocowa 250ml	
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g papryka zielona 30g sałata zielona 10g zapiékany naleśnik z kurczakiem i szpinakiem ((mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy),mieso mielone z indyka 50g, passata pomidorowa 50g, szpinak, ser żółty 10g, słodka papryka) 150g serek kanapkowy ziółowy 60g jogurt naturalny 150g		herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 100g masło extra 10g pomidor 60g pasta z buraka z zieloną pietruszką 30g sałata zielona 10g zapiékany naleśnik z kurczakiem i szpinakiem ((mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy),mieso mielone z indyka 50g, passata pomidorowa 50g, szpinak, ser żółty odtuszczonego 10g, słodka papryka) 150g serek kanapkowy ziółowy 60g jogurt naturalny 150g		herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g masło extra 10g pomidor 60g papryka zielona 30g sałata zielona 10g zapiékany naleśnik z kurczakiem i szpinakiem ((mąka pszenna razowa 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy),mieso mielone z indyka 50g, passata pomidorowa 50g, szpinak, ser żółty 10g, słodka papryka) 150g serek kanapkowy ziółowy 60g jogurt naturalny 150g		herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g pasta z buraka z zieloną pietruszką 30g sałata zielona 10g zapiékany naleśnik z kurczakiem i szpinakiem ((mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy),mieso mielone z indyka 50g, passata pomidorowa 50g, szpinak, ser żółty 10g, słodka papryka) 150g serek kanapkowy ziółowy 60g jogurt naturalny 150g		herbata czarna 250ml pieczywo graham 120g masło extra 10g pomidor 60g pasta z buraka z zieloną pietruszką 30g sałata zielona 10g zapiékany naleśnik z kurczakiem i szpinakiem ((mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy),mieso mielone z indyka 50g, szpinak, ser żółty odtuszczonego 10g, słodka papryka) 150g serek kanapkowy ziółowy 60g jogurt naturalny 150g	
energia (kcal) 2 137 białko (g) 100,2 tłuszcz ogółem (g) 53,4 kwasy tłuszczowe nasycone (g) 18,5 węglowodany ogółem (g) 320,1 mono i disacharydy (g) 56,7 błonnik (g) 28,1 sód 1831,7		2 118 100,2 54 18,3 320,7 57,8 27,8 2873,6		2 218 101,2 59,8 19,1 341 49,6 47,6 2138,9		2 236 107,5 58,6 19,3 327,3 55,4 31,5 926,5		2 155 103,2 55,5 18,5 329,1 58,1 39,8 3024,9	

PIĄTEK 11.10.2024		JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA						catering	
ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY
PODSTAWOWA	LATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	BOGATOBIAŁKOWA	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO					
herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1 pieczywo pszenne 100g	1 pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g	1 pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g	1 pieczywo pszenno-żytnie 100g	1 pieczywo graham 120g	1 pieczywo graham 120g	1 pieczywo pszenno-żytnie 100g	1 pieczywo pszenno-żytnie 100g	1
masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g	7
pomidor 60g	60g pomidor 60g	60g pomidor 60g	60g pomidor 60g	60g pomidor 60g	60g pomidor 60g	60g pomidor 60g	60g pomidor 60g	60g pomidor 60g	
papryka żółta 30g	30g marchewka baby z wody 30g	30g papryka żółta 30g	30g papryka żółta 30g	30g marchewka baby z wody 30g	30g marchewka baby z wody 30g	30g marchewka baby z wody 30g	30g papryka żółta 30g	30g marchewka baby z wody 30g	
sałata zielona 10g	10g sałata zielona 10g	10g sałata zielona 10g	10g sałata zielona 10g	10g sałata zielona 10g	10g sałata zielona 10g	10g sałata zielona 10g	10g sałata zielona 10g	10g sałata zielona 10g	
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 serek grani z koperkiem 80g	7 serek grani z koperkiem 80g	7 serek grani z koperkiem 80g	7 serek grani z koperkiem 80g	7
połudwica drobiowa 60g	60g połędwica drobiowa 60g	60g połędwica drobiowa 60g	60g połędwica drobiowa 60g	60g połędwica drobiowa 60g	60g połędwica drobiowa 60g	60g połędwica drobiowa 60g	60g połędwica drobiowa 60g	60g połędwica drobiowa 60g	
25			banan zielony 150g	7 banan 150g	7 banan 150g	7 banan 150g			
barszcz czerwony z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g.) 300g	9 barszcz czerwony z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g.) 300g	9 jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g.) 300g	9 jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g.) 300g	9 barszcz czerwony z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g.) 300g	9 barszcz czerwony z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g.) 300g	9 barszcz czerwony z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g.) 300g	9 barszcz czerwony z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g.) 300g	9 barszcz czerwony z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g.) 300g	9
pulpet rybny duszony w sosie warzywnym (dorsz 100g, cukinia 30g, marchew 20g, tymianek, oregano, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy) 150g	4.9 pulpet rybny duszony w sosie warzywnym (dorsz 100g, cukinia 30g, marchew 20g, tymianek, oregano, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy) 150g	4.9 pulpet rybny duszony w sosie warzywnym (dorsz 100g, cukinia 30g, marchew 20g, tymianek, oregano, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy) 150g	4.9 pulpet rybny duszony w sosie warzywnym (dorsz 100g, cukinia 30g, marchew 20g, tymianek, oregano, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy) 150g	4.9 pulpet rybny duszony w sosie warzywnym (dorsz 100g, cukinia 30g, marchew 20g, tymianek, oregano, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy) 150g	4.9 pulpet rybny duszony w sosie warzywnym (dorsz 100g, cukinia 30g, marchew 20g, tymianek, oregano, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy) 150g	4.9 pulpet rybny duszony w sosie warzywnym (dorsz 100g, cukinia 30g, marchew 20g, tymianek, oregano, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy) 150g	4.9 pulpet rybny duszony w sosie warzywnym (dorsz 100g, cukinia 30g, marchew 20g, tymianek, oregano, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy) 150g	4.9 pulpet rybny duszony w sosie warzywnym (dorsz 100g, cukinia 30g, marchew 20g, tymianek, oregano, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy) 150g	4,9
ziemniak młody z wody 200g	200g ziemniak młody z wody 200g	200g ziemniak młody z wody 200g	200g ziemniak młody z wody 200g	200g ziemniak młody z wody 200g	200g ziemniak młody z wody 200g	200g ziemniak młody z wody 200g	200g ziemniak młody z wody 200g	200g ziemniak młody z wody 200g	
surówka z buraków i papryki, olej rzepakowy, ziola 120g	120g surówka z buraków i papryki, olej rzepakowy, ziola 120g	120g surówka z buraków i papryki, olej rzepakowy, ziola 120g	120g surówka z buraków i papryki, olej rzepakowy, ziola 120g	120g surówka z buraków i papryki, olej rzepakowy, ziola 120g	120g surówka z buraków i papryki, olej rzepakowy, ziola 120g	120g surówka z buraków i papryki, olej rzepakowy, ziola 120g	120g surówka z buraków i papryki, olej rzepakowy, ziola 120g	120g surówka z buraków i papryki, olej rzepakowy, ziola 120g	
herbata owocowa 250ml	250ml herbata owocowa 250ml	250ml herbata owocowa 250ml	250ml herbata owocowa 250ml	250ml herbata owocowa 250ml	250ml herbata owocowa 250ml	250ml herbata owocowa 250ml	250ml herbata owocowa 250ml	250ml herbata owocowa 250ml	
herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1 pieczywo pszenne 100g	1 pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g	1 pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g	1 pieczywo pszenno-żytnie 100g	1 pieczywo graham 120g	1 pieczywo graham 120g	1 pieczywo pszenno-żytnie 100g	1 pieczywo pszenno-żytnie 100g	1
masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g	7
ogórek zielony 30g	30g ogórek zielony 30g	30g ogórek zielony 30g	30g ogórek zielony 30g	30g ogórek zielony 30g	30g ogórek zielony 30g	30g ogórek zielony 30g	30g ogórek zielony 30g	30g ogórek zielony 30g	
sałata zielona 10g	10g sałata zielona 10g	10g sałata zielona 10g	10g sałata zielona 10g	10g sałata zielona 10g	10g sałata zielona 10g	10g sałata zielona 10g	10g sałata zielona 10g	10g sałata zielona 10g	
ser żółty plastry 60g	7 ser żółty odtłuszczony plastry 60g	7 ser żółty odtłuszczony plastry 60g	7 ser żółty odtłuszczony plastry 60g	7 ser żółty odtłuszczony plastry 60g	7 ser żółty odtłuszczony plastry 60g	7 ser żółty odtłuszczony plastry 60g	7 ser żółty odtłuszczony plastry 60g	7 ser żółty odtłuszczony plastry 60g	7
frakfurterka z wody 60g	60g frakfurterka z wody 60g	60g frakfurterka z wody 60g	60g frakfurterka z wody 60g	60g frakfurterka z wody 60g	60g frakfurterka z wody 60g	60g frakfurterka z wody 60g	60g frakfurterka z wody 60g	60g frakfurterka z wody 60g	
kefir 150g	7 kefir 150g	7 kefir 150g	7 kefir 150g	7 kefir 150g	7 kefir 150g	7 kefir 150g	7 kefir 150g	7 kefir 150g	7
energia (kcal)	2 196	2 180	2 210	2 216	2 225	2 225	2 216	2 225	
białko (g)	97,2	97,2	94,4	100,5	100,3	100,3	100,5	100,3	
tluszcz ogółem (g)	57	57,6	58,9	57,7	58,9	58,9	57,7	58,9	
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	18,8	18,7	18,8	19,1	18,9	18,9	19,1	18,9	
węglowodany ogółem (g)	329,6	330,2	344,6	329,9	340,4	340,4	329,9	340,4	
mono i disacharydy (g)	58,5	59,5	52,3	58,5	59,8	59,8	58,5	59,8	
biłomnik (g)	30,8	30,6	45,3	30,8	41,5	41,5	30,8	41,5	
sód	2296	3201,1	3392,8	2473,5	3358,9	3358,9	2473,5	3358,9	

SOBOTA 12.10.2024		JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA										catering	
PODSTAWOWA	ALERGEN	LATWOSTRAWNA	ALERGEN	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGEN	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGEN	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGEN	ALERGEN			
kakao (mleko 1,5%, kakao proszek)	200ml	7	kakao (mleko 1,5%, kakao proszek)	200ml	7	kakao (mleko 1,5%, kakao proszek)	200ml	7	inka (mleko 1,5%, 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 pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo graham	120g	1		
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7		
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g			
czarne oliwki połówki	30g		czarne oliwki połówki	30g		czarne oliwki połówki	30g		cukinia pieczona w plastrach	30g			
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g			
fritata z pieca z szynką (jaja 90g, szynka 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy 5g, sól, pieprz)	200g	3	fritata z pieca z szynką (jaja 90g, szynka 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy 5g, sól, pieprz)	200g	3	fritata z pieca z szynką (jaja 90g, szynka 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy 5g, sól, pieprz)	200g	3	fritata z pieca z szynką (jaja 90g, szynka 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy 5g, sól, pieprz)	200g	3		
pasta z sera sałatkowego	60g	7	pasta z sera sałatkowego	60g	7	pasta z sera sałatkowego	60g	7	pasta z sera sałatkowego	60g	7		
chatka	100g	1,3,7	chatka	100g	1,3,7	chatka b/c	100g	1,3,7	chatka	100g	1,3,7		
krem z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki, seler, nać)	300g	9	krem z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki, seler, nać)	300g	9	krem z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki, seler, nać)	300g	9	krem z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki, seler, nać)	300g	9		
potrawka z duszonym tofu w warzywach (tofu naturalne 100g, ryż biały 100g, fasolka szparagowa 50g, cukinia 50g, brokuł 50g, masło, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz)	300g	1,3,6,9	potrawka z duszonym tofu w warzywach (tofu naturalne 100g, ryż biały 100g, fasolka szparagowa 50g, cukinia 50g, brokuł 50g, masło, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz)	300g	1,3,6,9	potrawka z duszonym tofu w warzywach (tofu naturalne 100g, ryż brązowy 100g, fasolka szparagowa 50g, cukinia 50g, brokuł 50g, masło, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz)	300g	1,3,6,9	potrawka z duszonym tofu w warzywach (tofu naturalne 100g, ryż biały 100g, fasolka szparagowa 50g, cukinia 50g, brokuł 50g, masło, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz)	300g	1,3,6,9		
surówka z białej kapusty z marchewką i oliwą, sól, pieprz	150g		surówka z marchewki z oliwą	150g		surówka z białej kapusty z marchewką i oliwą, sól, pieprz	150g		surówka z marchewki z oliwą	150g			
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 pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo graham	120g	1		
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7		
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g			
papryka żółta	30g		plastry gotowanej cukinii	30g		papryka żółta	30g		plastry gotowanej cukinii	30g			
rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g			
twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7		
szynka z indyka parzona	60g		szynka z indyka parzona	60g		szynka z indyka parzona	60g		szynka z indyka parzona	60g			
maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	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				
tluszcz 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				
biłomnik (g)	30,8		30,6		45,3		30,8		41,5				
sód	2296		3201,1		3392,8		2473,5		3358,9				

NIEDZIELA 13.10.2024		JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA						catering			
PODSTAWOWA	ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA	ALERGEN	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGEN	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGEN		
inka (mleko 1,5%, inka)	200ml	1,7	inka (mleko 1,5%, inka)	200ml	1,7	inka (mleko 1,5%, inka)	200ml	1,7	inka (mleko 1,5%, 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 pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo graham	120g	1
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
ogórek zielony	30g		plastry buraka gotowanego z pietruszką	30g		ogórek zielony	30g		plastry buraka gotowanego z pietruszką	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
szynka wiejska	60g		szynka wiejska	60g		szynka wiejska	60g		szynka wiejska	60g	
pasta z ricotty z suszonymi pomidorami	150g	7	pasta z ricotty z suszonymi pomidorami	150g	7	pasta z ricotty z suszonymi pomidorami	150g	7	pasta z ricotty	150g	7
ciasto drożdżowe	100g	1,7	ciasto drożdżowe	100g	1,7	ciasto drożdżowe b/c	100g	1,7	ciasto drożdżowe	100g	1,7
rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g.) z makaronem pszennym 150g	300g	9,1	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g.) z makaronem pszennym 150g	300g	9,1	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g.) z makaronem ryżowym 150g	300g	9	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g	300g	9,1
gotówki bez zawijania w sosie pomidorowym (topatka wieprzowa 100g, ryż 50g, kapusta młoda, passata pomidorowa 100g, przyprawy)	200g		gotówki bez zawijania w sosie pomidorowym (topatka wieprzowa 100g, ryż 50g, passata pomidorowa 100g, przyprawy)	200g		gotówki bez zawijania w sosie pomidorowym (topatka wieprzowa 100g, ryż 50g, kapusta młoda, passata pomidorowa 100g, przyprawy)	200g		gotówki bez zawijania (topatka wieprzowa 100g, ryż 50g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, przyprawy)	200g	
ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g	
ogórek kiszony	120g		ogórek kiszony bez skórki	120g		ogórek kiszony	120g		ogórek kiszony bez skórki	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 pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo graham	120g	1
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
papryka żółta	30g		pasta z cukinii z tymiankiem	30g		papryka żółta	30g		pasta z cukinii z tymiankiem	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
pasta twarogowa ze szprotką z wody ze słodką papryką (twaróg półtłusty 50g, szprot z wody 40g, słodka papryka, sól, pieprz)	90g	4,7	pasta twarogowa ze szprotką z wody ze słodką papryką (twaróg półtłusty 50g, szprot z wody 40g, słodka papryka, sól, pieprz)	90g	4,7	pasta twarogowa ze szprotką z wody ze słodką papryką (twaróg półtłusty 50g, szprot z wody 40g, słodka papryka, sól, pieprz)	90g	4,7	pasta twarogowa ze szprotką z wody ze słodką papryką (twaróg półtłusty 50g, szprot z wody 40g, słodka papryka, sól, pieprz)	90g	4,7
szynka gotowana z kurczaka	60g		szynka gotowana z kurczaka	60g		szynka gotowana z kurczaka	60g		szynka gotowana z kurczaka	60g	
jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7
energia (kcal)	2 067		2 045		2 080		2 110		2 096		
białko (g)	105,8		105,6		103		111,2		108,7		
tluszcz ogółem (g)	62,4		62,9		64,3		64,3		64,2		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	24,6		24,5		24,6		24,8		24,7		
węglowodany ogółem (g)	276		275,5		291		277,3		287,3		
mono i disacharydy (g)	56,9		47,2		51,7		57,4		58,7		
błonnik (g)	26,2		25,6		40,8		26,7		37,4		
sód	1166,8		2074,3		2263,6		1368		2253,4		

PONIEDZIAŁEK 14.10.2024			JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA			locatering			
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 pszenno-żytnie 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		oliwki czarne półówki 30g		ogórek zielony 30g		oliwki czarne półówki 30g		oliwki czarne półówki 30g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
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	
zł				sok pomidorowy 200ml		sok pomidorowy 200ml			
koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, koper) 300g	9	koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, koper) 300g	9	koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, koper) 300g	9	koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, koper) 300g	9	koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, koper) 300g	9
duszone udko tybowane z warzywami w sosie własnym (mięso z kurczaka 120g, olej rzepakowy, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, seler, pietruszka, marchew, nać) 250g	9	duszone udko tybowane z warzywami w sosie własnym (mięso z kurczaka 120g, olej rzepakowy, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, seler, pietruszka, marchew, nać) 250g	9	duszone udko tybowane z warzywami w sosie własnym (mięso z kurczaka 120g, olej rzepakowy, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, seler, pietruszka, marchew, nać) 250g	9	duszone udko tybowane z warzywami w sosie własnym (mięso z kurczaka 120g, olej rzepakowy, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, seler, pietruszka, marchew, nać) 250g	9	duszone udko tybowane z warzywami w sosie własnym (mięso z kurczaka 120g, olej rzepakowy, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, seler, pietruszka, marchew, nać) 250g	9
kasza jęczmienna 150g	1	kasza jęczmienna 150g	1	kasza jęczmienna 150g	1	kasza jęczmienna 150g	1	kasza jęczmienna 150g	1
surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką, sól, pieprz 120g		marchewka baby z wody 120g		surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką, sól, pieprz 120g		surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką, sól, pieprz 120g		marchewka baby z wody 120g	
herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml	
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
papryka żółta 30g		pasta z cukinii z tymiankiem 30g		papryka żółta 30g		pasta z cukinii z tymiankiem 30g		pasta z cukinii z tymiankiem 30g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
parówka drobiowa z wody 60g		parówka drobiowa z wody 60g		parówka drobiowa z wody 60g		parówka drobiowa z wody 60g		parówka drobiowa z wody 60g	
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 200g	7	kefir 200g	7	kefir 200g	7	kefir 200g	7	kefir 200g	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	26,8	43,7	29,6	38,5				
sód	2828,5	3756,5	2 996,30	2100,8	3915,1				

WTOREK 15.10.2024			JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA			locatering		
PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY	
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g ogórek zielony 30g sałata zielona 10g paszтет drobiowy 60g jajko na twardo 100g		herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 100g masło extra 10g pomidor 60g plastry gotowanej marchewki z pietruszką zieloną 30g sałata zielona 10g paszтет drobiowy 60g jajko na miękko 100g	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g masło extra 10g pomidor 60g ogórek zielony 30g sałata zielona 10g paszтет drobiowy 60g jajko na twardo 100g	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g plastry gotowanej marchewki z pietruszką zieloną 30g sałata zielona 10g paszтет drobiowy 60g jajko na miękko 100g		herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 120g masło extra 10g pomidor 60g plastry gotowanej marchewki z pietruszką zieloną 30g sałata zielona 10g paszтет drobiowy 60g jajko na twardo 100g		
25			jabłko 150g	jabłko 150g				
krem z zielonych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, brokuł 100g, ziemniaki 50g, seler, nać) 300g karkówka szarpana w sosie sojowym (karkówka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sos sojowy, rozmaryn, mąka ziemniaczana) 150g młode ziemniaki z wody 200g surowa cukinia z ogórkiem zielonym w długich plasterkach (cukinia 50g, ogórek 50g, olej, pietruszka nać, sól, pieprz) 100g herbata owocowa 250ml		krem z zielonych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, brokuł 100g, ziemniaki 50g, seler, nać) 300g karkówka szarpana w sosie sojowym (karkówka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sos sojowy, rozmaryn, mąka ziemniaczana) 150g młode ziemniaki z wody 200g duszona cukinia 100g herbata owocowa 250ml	krem z zielonych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, brokuł 100g, ziemniaki 50g, seler, nać) 300g karkówka szarpana w sosie sojowym (karkówka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sos sojowy, rozmaryn, mąka ziemniaczana) 150g młode ziemniaki z wody 200g surowa cukinia z ogórkiem zielonym w długich plasterkach (cukinia 50g, ogórek 50g, olej, pietruszka nać, sól, pieprz) 100g herbata owocowa 250ml	krem z zielonych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, brokuł 100g, ziemniaki 50g, seler, nać) 300g karkówka szarpana w sosie sojowym (karkówka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sos sojowy, rozmaryn, mąka ziemniaczana) 150g młode ziemniaki z wody 200g duszona cukinia 100g herbata owocowa 250ml		krem z zielonych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, brokuł 100g, ziemniaki 50g, seler, nać) 300g karkówka szarpana w sosie sojowym (karkówka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sos sojowy, rozmaryn, mąka ziemniaczana) 150g młode ziemniaki z wody 200g duszona cukinia 100g herbata owocowa 250ml		
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g papryka konserwowa 30g sałata zielona 10g serek kanapkowy z bazylią 80g sałatka jarzynowa z gotowanym kurczakiem na jogurcie (marchew 30g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, kukurydza 20g, kurczak gotowany 50g, sól, pieprz, ziola, jogurt naturalny 20g) 100g jogurt naturalny 150g		herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 100g masło extra 10g pomidor 60g pasta z buraka 30g sałata zielona 10g serek kanapkowy z bazylią 80g sałatka jarzynowa z gotowanym kurczakiem na jogurcie (marchew 30g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, kukurydza 20g, kurczak gotowany 50g, sól, pieprz, ziola, jogurt naturalny 20g) 100g jogurt naturalny 150g	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g masło extra 10g pomidor 60g papryka konserwowa 30g sałata zielona 10g serek kanapkowy z bazylią 80g sałatka jarzynowa z gotowanym kurczakiem na jogurcie (marchew 30g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, kukurydza 20g, kurczak gotowany 50g, sól, pieprz, ziola, jogurt naturalny 20g) 100g jogurt naturalny 150g	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g pasta z buraka 30g sałata zielona 10g serek kanapkowy z bazylią 80g sałatka jarzynowa z gotowanym kurczakiem na jogurcie (marchew 30g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, kukurydza 20g, kurczak gotowany 50g, sól, pieprz, ziola, jogurt naturalny 20g) 100g jogurt naturalny 150g		herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 120g masło extra 10g pomidor 60g pasta z buraka 30g sałata zielona 10g serek kanapkowy z bazylią 80g sałatka jarzynowa z gotowanym kurczakiem na jogurcie (marchew 30g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, kukurydza 20g, kurczak gotowany 50g, sól, pieprz, ziola, jogurt naturalny 20g) 100g jogurt naturalny 150g		
energia (kcal) 2 262 białko (g) 115,1 tłuszcz ogółem (g) 65,6 kwasy tłuszczowe nasycone (g) 24,4 węglowodany ogółem (g) 310,4 mono i disacharydy (g) 48 błonnik (g) 30,3 sól 2327,6		2 242 115 66,2 24,2 310 49 30 3235,4	2 354 116,9 71,9 25 332,1 50,4 48,1 2497,7	2 356 121,6 70,3 25,1 318,2 48,5 33,9 1505,1		2 295 118,4 67,5 24,4 322,1 51,2 41,4 3405,2		

ŚRODA 16.10.2024

JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA



PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSMYJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
ogórek zielony 30g		marchew w plastekach gotowana 30g		ogórek zielony 30g		marchew w plastekach gotowana 30g		marchew w plastekach gotowana 30g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
szynka 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
z				gruszka 150g		gruszka 200g			
zupa fasolkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, fasolka zielona 100g) 300g	9	zupa fasolkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, fasolka zielona 100g) 300g	9	zupa fasolkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, fasolka zielona 100g) 300g	9	zupa fasolkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, fasolka zielona 100g) 300g	9	zupa fasolkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, fasolka zielona 100g) 300g	9
pierogi ze szpinakiem gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, szpinak 10g, twaróg 50g) 200g	1.3,7	pierogi ze szpinakiem gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, szpinak 10g, twaróg 50g) 200g	1.3,7	pierogi ze szpinakiem gotowane (mąka pszenna razowa 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, szpinak 10g, twaróg 50g) 200g	1.3,7	pierogi ze szpinakiem gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, szpinak 10g, twaróg 50g) 200g	1.3,7	pierogi ze szpinakiem gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, szpinak 10g, twaróg 50g) 200g	1.3,7
kefir 150g	7	kefir 150g	7	kefir 150g	7	kefir 150g	7	kefir 150g	7
surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym i ziołami, sól, pieprz 120g		burak tarty z olejem rzepakowym i pietruszką 120g		surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym i ziołami, sól, pieprz 120g		surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym i ziołami, sól, pieprz 120g		burak tarty z olejem rzepakowym i pietruszką 120g	
herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml	
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7
tomat koktajlowe 60g		tomat koktajlowe 60g		tomat koktajlowe 60g		tomat koktajlowe 60g		tomat koktajlowe 60g	
papryka konserwowa czerwona 30g		papryka konserwowa buraka 30g		papryka konserwowa czerwona 30g		papryka konserwowa buraka 30g		papryka konserwowa buraka 30g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
ser typu włoskiego plastry 60g	7	ser typu włoskiego plastry 60g	7	ser typu włoskiego plastry 60g	7	ser typu włoskiego plastry 60g	7	ser typu włoskiego plastry 60g	7
sałatka z makaronem świderki (makaron pszenny razowy 100g), makrelą z wody (100g) i ogórkiem kiszonym bez skórki 50g, majonezem 10g, sól, pieprz, nać 250g	1.3,4	sałatka z makaronem świderki (makaron pszenny 100g), makrelą z wody (100g) i ogórkiem kiszonym bez skórki 50g, majonezem odtuszczonym 10g, sól, pieprz, nać 250g	1.3,4	sałatka z makaronem świderki (makaron pszenny razowy 100g), makrelą z wody (100g) i ogórkiem kiszonym 50g, majonezem 10g, sól, pieprz, nać 250g	1.3,4	sałatka z makaronem świderki (makaron pszenny 100g), makrelą z wody (100g) i ogórkiem kiszonym 50g, majonezem 10g, sól, pieprz, nać 250g	1.3,4	sałatka z makaronem świderki (makaron pszenny 100g), makrelą z wody (100g) i ogórkiem kiszonym bez skórki 50g, majonezem odtuszczonym 10g, sól, pieprz, nać 250g	1.3,4
serek homogenizowany 130g	7	serek homogenizowany 130g	7	serek homogenizowany 130g	7	serek homogenizowany 130g	7	serek homogenizowany 130g	7
energia (kcal)	2 243	2 227	2 290	2 337	2 236				
białko (g)	117,7	117,8	118,3	125,7	119,4				
tluszcz ogółem (g)	65,9	66,1	71,8	70,5	67,1				
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	27	26,8	27,6	27,8	26,9				
wygłodowany 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				
biłomnik (g)	25,8	26,1	41,9	28,8	37,4				
sól	3025	3867,4	3123,2	2189,4	3871				

CZWARTEK 17.10.2024			JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA			catering		
PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1
masło extra 10g	7	masło extra 10g	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g	pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
rzodkiewka 30g		burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną 30g	rzodkiewka 30g		burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną 30g		burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną 30g	
kietki słonecznika 10g		kietki słonecznika 10g	kietki słonecznika 10g		kietki słonecznika 10g		kietki słonecznika 10g	
pasztet drobiowy 80g		pasztet drobiowy 80g	pasztet drobiowy 80g		pasztet drobiowy 80g		pasztet drobiowy 80g	
mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7
zS			mandarynka 100g		mandarynka 100g			
zupa szpinakowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, ziemniaki 100g) 300g	9	zupa szpinakowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, ziemniaki 100g) 300g	zupa szpinakowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, ziemniaki 100g) 300g	9	zupa szpinakowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, ziemniaki 100g) 300g	9	zupa szpinakowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, ziemniaki 100g) 300g	9
klops z mięsa wieprzowego duszony w sosie ziołowym (jaja, bułka tarta pszenna, mięso z łopatki wieprzowej 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy) 200g	1,3,9	klops z mięsa wieprzowego duszony w sosie ziołowym (jaja, bułka tarta pszenna, mięso z łopatki wieprzowej 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy) 200g	klops z mięsa wieprzowego duszony w sosie ziołowym (jaja, bułka tarta pszenna, mięso z łopatki wieprzowej 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy) 200g	1,3,9	klops z mięsa wieprzowego duszony w sosie ziołowym (jaja, bułka tarta pszenna, mięso z łopatki wieprzowej 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy) 200g	1,3,9	klops z mięsa wieprzowego duszony w sosie ziołowym (jaja, bułka tarta pszenna, mięso z łopatki wieprzowej 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy) 200g	1,3,9
kasza bulgur 150g	1	kasza bulgur 150g	kasza bulgur 150g	1	kasza bulgur 150g	1	kasza bulgur 150g	1
biała kapusta z olejem rzepakowym, solą, pieprzem, ziołami 120g		marchewka baby gotowana 120g	biała kapusta z olejem rzepakowym, solą, pieprzem, ziołami 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	pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1
masło extra 10g	7	masło extra 10g	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7
ogórek 30g		ogórek 30g	ogórek 30g		ogórek 30g		ogórek 30g	
sałata frezyjska czerwona 10g		sałata frezyjska czerwona 10g	sałata frezyjska czerwona 10g		sałata frezyjska czerwona 10g		sałata frezyjska czerwona 10g	
pastę twarogową z pietruszką zieloną (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g) 60g	7	pastę twarogową z pietruszką zieloną (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g) 60g	pastę twarogową z pietruszką zieloną (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g) 60g	7	pastę twarogową z pietruszką zieloną (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g) 60g	7	pastę twarogową z pietruszką zieloną (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g) 60g	7
frankfurterka z wody 60g		frankfurterka z wody 60g	frankfurterka z wody 60g		frankfurterka z wody 60g		frankfurterka z wody 60g	
jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7
energia (kcal)		2 177	2 246		2 259		2 227	
białko (g)		107,5	109,1		115,7		110,6	
tłuszcze ogółem (g)		74,3	80,1		79,1		76,2	
kwasy tłuszczowe nasycone (g)		26,2	26,8		27,4		26,3	
węglowodany ogółem (g)		278,5	291		276,8		291	
mono i disacharydy (g)		49,8	43,7		49,8		51,7	
błonnik (g)		28	44,3		29,7		39,6	
sól		1750,9	1918,8		830,9		2835,1	

PIĄTEK 18.10.2024		JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA						catering	
PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
papryka żółta 30g		marchewka baby z wody 30g		papryka żółta 30g		marchewka baby z wody 30g		marchewka baby z wody 30g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
serek kanapkowy z ziołami 60g	7	serek kanapkowy z ziołami 60g	7	serek kanapkowy z ziołami 60g	7	serek kanapkowy z ziołami 60g	7	serek kanapkowy z ziołami 60g	7
połudwica drobiowa 60g		połudwica drobiowa 60g		połudwica drobiowa 60g		połudwica drobiowa 80g		połudwica drobiowa 60g	
zł				banan zielony 150g	7	banan 150g	7		
zupa ziemniaczana (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g) 300g	9	zupa ziemniaczana (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g) 300g	9	zupa ziemniaczana (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g) 300g	9	zupa ziemniaczana (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g) 300g	9	zupa ziemniaczana (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g) 300g	9
ryba pieczona w sosie warzywnym (dorsz 120g, mąka pszenna, jaja, marchew 50g, seler 50g, czerwona papryka 50g, olej rzepakowy, sól, pieprz) 200g	1,3,4, 9	ryba pieczona w sosie warzywnym (dorsz 120g, mąka pszenna, jaja, marchew 50g, seler 50g, stodka papryka 5g, olej rzepakowy, sól, pieprz) 200g	1,3,4, 9	ryba pieczona w sosie warzywnym (dorsz 120g, mąka pszenna, jaja, marchew 50g, seler 50g, czerwona papryka 50g, olej rzepakowy, sól, pieprz) 200g	1,3,4, 9	ryba pieczona w sosie warzywnym (dorsz 120g, mąka pszenna, jaja, marchew 50g, seler 50g, czerwona papryka 50g, olej rzepakowy, sól, pieprz) 200g	1,3,4, 9	ryba pieczona w sosie warzywnym (dorsz 120g, mąka pszenna, jaja, marchew 50g, seler 50g, stodka papryka 5g, olej rzepakowy, sól, pieprz) 200g	1,3,4, 9
ryż basmati 150g		ryż basmati 150g		ryż basmati 150g		ryż basmati 150g		ryż basmati 150g	
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 pszenno-żytnie razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7
ogórek zielony 30g		ogórek zielony 30g		ogórek zielony 30g		ogórek zielony 30g		ogórek zielony 30g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
naleśnik z jabłkami i brzoskwiniami (mąka pszenna 50g, mleko 1,5% 50g, jaja 60g, masło 10g,) jabłka 50g, brzoskwinie 20g 150g	1,3,7	naleśnik z musem owocowym (mąka pszenna 50g, mleko 1,5% 50g, jaja 60g, masło 10g) mus owocowy (jabłko, brzoskwinia) bez pestek 20g 150g	1,3,7	naleśnik z musem owocowym (mąka pszenna razowa 50g, mleko 1,5% 50g, jaja 60g, masło 10g) mus owocowy (jabłko, brzoskwinia) bez pestek, niesłodzony 20g 150g	1,3,7	naleśnik z musem owocowym (mąka pszenna 50g, mleko 1,5% 50g, jaja 60g, masło 10g) mus owocowy (jabłko, brzoskwinia) bez pestek 20g 150g	1,3,7	naleśnik z musem owocowym (mąka pszenna 50g, mleko 1,5% 50g, jaja 60g, masło 10g) mus owocowy (jabłko, brzoskwinia) bez pestek 20g 150g	1,3,7
szynka wieprzowa parzona 60g		szynka wieprzowa parzona 60g		szynka wieprzowa parzona 60g		szynka wieprzowa parzona 60g		szynka wieprzowa parzona 60g	
maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	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				
kwas tłuszczowe nasycone (g)	25	24,9	25,8	26	25,1				
węglowodany ogółem (g)	298,3	304,1	337,1	323	309,1				
mono i disacharydy (g)	42,9	50,7	48,5	54,6	54,2				
błonnik (g)	34	33,8	51,3	36,7	44,6				
sól	2658,2	3609,6	2826,8	1851,8	3721,1				

SOBOTA 19.10.2024			JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA				catering				
PODSTAWOWA	ALERGEN	LATWOSTRAWNA	ALERGEN	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGEN	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGEN	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGEN		
kakao (mleko 1,5%, kakao proszek)	200ml	7	kakao (mleko 1,5%, kakao proszek)	200ml	7	kakao (mleko 1,5%, kakao proszek)	200ml	7	inka (mleko 1,5%, 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 pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo graham	120g	1
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g	
kietki słonecznika	10g		kietki słonecznika	10g		kietki słonecznika	10g		kietki słonecznika	10g	
pastą jajeczną z majonezem i pietruszką (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz)	100g	3	pastą jajeczną z majonezem i pietruszką (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz)	100g	3	pastą jajeczną z majonezem i pietruszką (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz)	100g	3	pastą jajeczną z majonezem i pietruszką (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz)	100g	3
szynka wiejska gotowana	60g		szynka wiejska gotowana	60g		szynka wiejska gotowana	60g		szynka wiejska gotowana	60g	
chłatka	50g	1,3,7	chłatka	50g	1,3,7	chłatka b/c	50g	1,3,7	chłatka	50g	1,3,7
zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, kalafior 100g)	300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, kalafior 100g)	300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, kalafior 100g)	300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, kalafior 100g)	300g	9
kaszotto z tofu z pieczarkami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pęczak 100g, pietruszka korzeń, cukinia, pieczarki, tofu naturalne 100g, szpinak, ziola, masło)	300g	1,6	kaszotto z tofu i warzywami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kasza jęczmienna 100g, pietruszka korzeń, cukinia, tofu naturalne 100g, szpinak, ziola, masło)	300g	1,6	kaszotto z tofu z pieczarkami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pęczak 100g, pietruszka korzeń, cukinia, pieczarki, tofu naturalne 100g, szpinak, ziola, masło)	300g	1,6	kaszotto z tofu i warzywami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kasza jęczmienna 100g, pietruszka korzeń, cukinia, tofu naturalne 100g, szpinak, ziola, masło)	300g	1,6
surówka z kapusty pekińskiej	100g		surówka z marchwii	100g		surówka z kapusty pekińskiej	100g		surówka z marchwii	100g	
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 pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo graham	120g	1
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
ogórek zielony	30g		pastą z marchewki z pietruszką	30g		ogórek zielony	30g		pastą z marchewki z pietruszką	30g	
roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g	
pastą mięsną z warzywami (szynka gotowana drobiowa 50g, marchew 20g, seler 10g, olej rzepakowy 5g)	80g	9	pastą mięsną z warzywami (szynka gotowana drobiowa 50g, marchew 20g, seler 10g, olej rzepakowy 5g)	80g	9	pastą mięsną z warzywami (szynka gotowana drobiowa 50g, marchew 20g, seler 10g, olej rzepakowy 5g)	80g	9	pastą mięsną z warzywami (szynka gotowana drobiowa 50g, marchew 20g, seler 10g, olej rzepakowy 5g)	80g	9
ser żółty plastry	60g	7	ser żółty odtłuszczony plastry	60g	7	ser żółty plastry	60g	7	ser żółty odtłuszczony plastry	60g	7
jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7
energia (kcal)	2108		2097		2268	2264		2136			
białko (g)	108,3		108,2		112,5	115,3		111,3			
tłuszcz ogółem (g)	60,9		61,5		72,6	70,8		62,8			
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	19,5		19,4		20,1	20,1		19,6			
węglowodany ogółem (g)	287,9		289,9		309,3	294,3		298,6			
mono i disacharydy (g)	41,9		45,9		40,9	37		33,2			
błonnik (g)	26,6		25,2		43,5	29		37,3			
sól	2961,4		3887		3128,5	2031,7		4024,3			

NIEDZIELA 20.10.2024				JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA				locaterina			
PODSTAWOWA		ALERGEN	LATWOSTRAWNA	ALERGEN	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGEN	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGEN	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGEN	
inka (mleko 1,5%, inka)	200ml	1.7	inka (mleko 1,5%, inka)	200ml	1.7	inka (mleko 1,5%, inka)	200ml	1.7	inka (mleko 1,5%, 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 pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo graham	120g	1
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g	
miks sałat (sałata strzebiasta, rozspanka, czerwone radicchio)	10g		miks sałat (sałata strzebiasta, rozspanka, czerwone radicchio)	10g		miks sałat (sałata strzebiasta, rozspanka, czerwone radicchio)	10g		miks sałat (sałata strzebiasta, rozspanka, czerwone radicchio)	10g	
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	
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 (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	9.1	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	9.1	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem ryżowym 150g	300g	9.1	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	9.1
szynka gotowana w sosie koperkowym (szynka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, sól, pieprz, ziola)	150g	7.9	szynka gotowana w sosie koperkowym (szynka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, sól, pieprz, ziola)	150g	7.9	szynka gotowana w sosie koperkowym (szynka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, sól, pieprz, ziola)	150g	7.9	szynka gotowana w sosie koperkowym (szynka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, sól, pieprz, ziola)	150g	7.9
mlode ziemniaki z wody	200g		mlode ziemniaki z wody	200g		mlode ziemniaki z wody	200g		mlode ziemniaki z wody	200g	
kapusta kiszona z marchewką i olejem rzepakowym, ziołami	120g		marchew tarta z olejem rzepakowym	120g		kapusta kiszona z marchewką i olejem rzepakowym, ziołami	120g		marchew tarta z olejem rzepakowym	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 pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo graham	120g	1
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
papryka zielona	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		papryka zielona	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g	
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
szynka drobiowa w galarecie	100g		szynka drobiowa w galarecie	100g		szynka drobiowa w galarecie	100g		szynka drobiowa w galarecie	100g	
maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	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		
tluszcze ogółem (g)	54		54,5		60,2		58,4		55,8		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	22,8		22,7		23,5		23,5		22,9		
węglowodany ogółem (g)	341,9		345,5		363,6		349,8		350,4		
mono i disacharydy (g)	38,6		41,2		41		37,7		39,4		
błonnik (g)	33,1		33		50,9		36,8		42,6		
sól	2533		2975,8		2703,1		1639,2		3574,9		

PONIEDZIAŁEK 21.10.2024			JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA			catering			
PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA 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 pszenno-żytnie razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
papryka konserwowa 30g		plastry parzonej cukinii 30g		papryka konserwowa 30g		plastry parzonej cukinii 30g		plastry parzonej cukinii 30g	
kietki słonecznika 10g		kietki słonecznika 10g		kietki słonecznika 10g		kietki słonecznika 10g		kietki słonecznika 10g	
hummus 80g	6	hummus 80g	6	hummus 80g	6	hummus 80g	6	hummus 80g	6
szynka kanapkowa drobiowa 60g		szynka kanapkowa drobiowa 60g		szynka kanapkowa drobiowa 60g		szynka kanapkowa drobiowa 60g		szynka kanapkowa drobiowa 60g	
zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, kalafior 100g, brokuł 50g, marchew 50g) 300g	9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, kalafior 100g, brokuł 50g, marchew 50g) 300g	9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, kalafior 100g, brokuł 50g, marchew 50g) 300g	9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, kalafior 100g, brokuł 50g, marchew 50g) 300g	9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, kalafior 100g, brokuł 50g, marchew 50g) 300g	9
eskalopki drobiowe w sosie własnym (połędwica indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, sól, pieprz) 150g	9	eskalopki drobiowe w sosie własnym (połędwica indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, sól, pieprz) 150g	9	eskalopki drobiowe w sosie własnym (połędwica indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, sól, pieprz) 150g	9	eskalopki drobiowe w sosie własnym (połędwica indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, sól, pieprz) 150g	9	eskalopki drobiowe w sosie własnym (połędwica indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, sól, pieprz) 150g	9
kasza jagłana 150g		kasza jagłana 150g		kasza jagłana 150g		kasza jagłana 150g		kasza jagłana 150g	
surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką zieloną, sól 120g		buraki tarte 120g		surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką zieloną, sól 120g		surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką zieloną, sól 120g		buraki tarte 120g	
herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml	
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo pszenno-żytnie 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	
rzodkiewka 30g		pasta z pieczonego buraka 30g		rzodkiewka 30g		pasta z pieczonego buraka 30g		pasta z pieczonego buraka 30g	
sałata masłowa 10g		sałata masłowa 10g		sałata masłowa 10g		sałata masłowa 10g		sałata masłowa 10g	
serek wiejski 80g	7	serek wiejski 80g	7	serek wiejski 80g	7	serek wiejski 80g	7	serek wiejski 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
kefir 200ml	7	kefir 200ml	7	kefir 200ml	7	kefir 200ml	7	kefir 200ml	7
energia (kcal)	2288	2274	2343	2337	2318				
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				
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	30,5	30,3	31,1	31,1	30,5				
węglowodany ogółem (g)	304,3	304,9	315,4	300,9	315				
mono i disacharydy (g)	58,8	57,7	55,9	59,1	61				
błonnik (g)	37,5	37,3	54,5	40g	48,2				
sól	2497,6	3402,7	3050,7	2256,3	3560,5				

WTOREK 22.10.2024		JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA				catering		
PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	BOGATOBIAŁKOWA	ŁATWOSTRAWNA 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 pszenno-żytnie razowe 120g	1	pieczywo graham 120g		
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g		
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		
ogórek kiszony 30g		ogórek kiszony bez skórki 30g		ogórek kiszony 30g		ogórek kiszony bez skórki 30g		
roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		
jaja na twardo 100g	3	jaja na miękko 100g	3	jaja na twardo 100g	3	jaja na miękko 100g		
szynka z indyka gotowana 60g		szynka z indyka gotowana 60g		szynka z indyka gotowana 60g		szynka z indyka gotowana 60g		
z				jabłko 150g		jabłko 150g		
selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny 150g)	300g	1,3,9	selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny 150g)	300g	1,3,9	selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny 150g)	300g	1,3,9
pieczona karczek w sosie owocowym (karkówka wieprzowa 120g, pomarańcza, żurawina, tyminek, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy)	150g	9	pieczona karczek w sosie własnym (karkówka wieprzowa 120g, liść laurowy, tyminek, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy)	150g	9	pieczona karczek w sosie owocowym (karkówka wieprzowa 120g, pomarańcza, żurawina, tyminek, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy)	150g	9
ziemniak z wody 200g		ziemniak z wody 200g		ziemniak z wody 200g		ziemniak z wody 200g		
młoda kapusta gotowana z koperkiem (kapusta biała, koper, sól, pieprz) 120g		tarta marchewka z jabłkiem z olejem rzepakowym 120g		młoda kapusta gotowana z koperkiem (kapusta biała, koper, sól, pieprz) 120g		tarta marchewka z jabłkiem z olejem rzepakowym 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 pszenno-żytnie razowe 120g	1	pieczywo graham 120g	1	
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		
ogórek kiszony 30g		ogórek kiszony bez skórki 30g		ogórek kiszony 30g		ogórek kiszony bez skórki 30g		
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		
ser typu włoskiego plastry 60g	7	ser typu włoskiego plastry 60g	7	ser typu włoskiego plastry 60g	7	ser typu włoskiego plastry 60g	7	
schab w majeranku pieczony 60g		schab w majeranku pieczony 60g		schab w majeranku pieczony 60g		schab w majeranku pieczony 60g		
PN jogurt pitny naturalny 200ml	7	jogurt pitny naturalny 200ml	7	jogurt pitny naturalny 200ml	7	jogurt pitny naturalny 200ml	7	
energia (kcal)	2 258	2 257	2 276	2 273	2 284			
białko (g)	117	117,3	114,1	120,4	119,9			
tłuszcz ogółem (g)	79,4	79,9	81,3	79,7	81,3			
kwas tłuszczowy nasycone (g)	31	30,9	31	31,3	31,1			
węglowodany ogółem (g)	272,3	276,1	287,3	272,4	281,3			
mono i disacharydy (g)	59,7	59,9	59,5	55,7	56,4			
błonnik (g)	26	26	40,6	26	35,8			
sól	2114,6	3041,2	3211,4	2236,7	3156,2			

ŚRODA 23.10.2024		JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA				catering	
ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY
PODSTAWOWA	LATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	BOGATOBIAŁKOWA	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO			
herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml
pieczywo pszenno-żytnie 100g	pieczywo pszenne 100g	pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g	pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g	pieczywo pszenno-żytnie 100g	pieczywo graham 120g	pieczywo graham 120g	pieczywo graham 120g
masło extra 10g	masło extra 10g	masło extra 10g	masło extra 10g	masło extra 10g	masło extra 10g	masło extra 10g	masło extra 10g
pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g
papryka konserwowa 30g	plastry parzonej cukinii 30g	papryka konserwowa 30g	papryka konserwowa 30g	plastry parzonej cukinii 30g	plastry parzonej cukinii 30g	plastry parzonej cukinii 30g	plastry parzonej cukinii 30g
kietki słonecznika 10g	kietki słonecznika 10g	kietki słonecznika 10g	kietki słonecznika 10g	kietki słonecznika 10g	kietki słonecznika 10g	kietki słonecznika 10g	kietki słonecznika 10g
mozzarella plastry z bazyliowym pesto 80g	mozzarella plastry z bazyliowym pesto 80g	mozzarella plastry z bazyliowym pesto 80g	mozzarella plastry z bazyliowym pesto 80g	mozzarella plastry z bazyliowym pesto 80g	mozzarella plastry z bazyliowym pesto 80g	mozzarella plastry z bazyliowym pesto 80g	mozzarella plastry z bazyliowym pesto 80g
połudwica sopocka 60g	połudwica sopocka 60g	połudwica sopocka 60g	połudwica sopocka 60g	połudwica sopocka 60g	połudwica sopocka 60g	połudwica sopocka 60g	połudwica sopocka 60g
25		mandarynka 100g	mandarynka 100g	mandarynka 100g			
zupa warzywna z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak młody 100g) 300g	zupa warzywna z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak młody 100g) 300g	zupa warzywna z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak młody 100g) 300g	zupa warzywna z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak młody 100g) 300g	zupa warzywna z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak młody 100g) 300g	zupa warzywna z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak młody 100g) 300g	zupa warzywna z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak młody 100g) 300g	zupa warzywna z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak młody 100g) 300g
gulasz wieprzowy duszony w sosie ziołowym (topatka wieprzowa 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziola, sól, pieprz) 150g	gulasz wieprzowy duszony w sosie ziołowym (topatka wieprzowa 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziola, sól, pieprz) 150g	gulasz wieprzowy duszony w sosie ziołowym (topatka wieprzowa 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziola, sól, pieprz) 150g	gulasz wieprzowy duszony w sosie ziołowym (topatka wieprzowa 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziola, sól, pieprz) 150g	gulasz wieprzowy duszony w sosie ziołowym (topatka wieprzowa 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziola, sól, pieprz) 150g	gulasz wieprzowy duszony w sosie ziołowym (topatka wieprzowa 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziola, sól, pieprz) 150g	gulasz wieprzowy duszony w sosie ziołowym (topatka wieprzowa 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziola, sól, pieprz) 150g	gulasz wieprzowy duszony w sosie ziołowym (topatka wieprzowa 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziola, sól, pieprz) 150g
kopytka (ziemniaki 70g, mąka pszenna 50g, olej rzepakowy, sól) 150g	kopytka (ziemniaki 70g, mąka pszenna 50g, olej rzepakowy, sól) 150g	kopytka (ziemniaki 70g, mąka pszenna 50g, olej rzepakowy, sól) 150g	kopytka (ziemniaki 70g, mąka pszenna 50g, olej rzepakowy, sól) 150g	kopytka (ziemniaki 70g, mąka pszenna 50g, olej rzepakowy, sól) 150g	kopytka (ziemniaki 70g, mąka pszenna 50g, olej rzepakowy, sól) 150g	kopytka (ziemniaki 70g, mąka pszenna 50g, olej rzepakowy, sól) 150g	kopytka (ziemniaki 70g, mąka pszenna 50g, olej rzepakowy, sól) 150g
surówka z pekińskiej (75g) z marchewką (35g) i jabłkiem (35g), sól, olej rzepakowy, pietruszka nać 150g	marchewka tarta z jabłkiem, olej rzepakowy, sól 150g	surówka z pekińskiej (75g) z marchewką (35g) i jabłkiem (35g), sól, olej rzepakowy, pietruszka nać 150g	surówka z pekińskiej (75g) z marchewką (35g) i jabłkiem (35g), sól, olej rzepakowy, pietruszka nać 150g	surówka z pekińskiej (75g) z marchewką (35g) i jabłkiem (35g), sól, olej rzepakowy, pietruszka nać 150g	marchewka tarta z jabłkiem, olej rzepakowy, sól 150g	surówka z pekińskiej (75g) z marchewką (35g) i jabłkiem (35g), sól, olej rzepakowy, pietruszka nać 150g	marchewka tarta z jabłkiem, olej rzepakowy, sól 150g
herbata owocowa 250ml	herbata owocowa 250ml	herbata owocowa 250ml	herbata owocowa 250ml	herbata owocowa 250ml	herbata owocowa 250ml	herbata owocowa 250ml	herbata owocowa 250ml
herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml
pieczywo pszenno-żytnie 100g	pieczywo pszenne 100g	pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g	pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g	pieczywo pszenno-żytnie 100g	pieczywo graham 120g	pieczywo graham 120g	pieczywo graham 120g
masło extra 10g	masło extra 10g	masło extra 10g	masło extra 10g	masło extra 10g	masło extra 10g	masło extra 10g	masło extra 10g
pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g
rzodkiewka 30g	pastę z pieczonego buraka 30g	rzodkiewka 30g	rzodkiewka 30g	pastę z pieczonego buraka 30g	pastę z pieczonego buraka 30g	pastę z pieczonego buraka 30g	pastę z pieczonego buraka 30g
sałata mastowa 10g	sałata mastowa 10g	sałata mastowa 10g	sałata mastowa 10g	sałata mastowa 10g	sałata mastowa 10g	sałata mastowa 10g	sałata mastowa 10g
pastę z odtuszczonego sera 80g	pastę z odtuszczonego sera 80g	pastę z odtuszczonego sera 80g	pastę z odtuszczonego sera 80g	pastę z odtuszczonego sera 80g	pastę z odtuszczonego sera 80g	pastę z odtuszczonego sera 80g	pastę z odtuszczonego sera 80g
salatkowego 7	salatkowego 7	salatkowego 7	salatkowego 7	salatkowego 7	salatkowego 7	salatkowego 7	salatkowego 7
pieczone placki warzywne z szynką 120g	pieczone placki warzywne z szynką 120g	pieczone placki warzywne z szynką 120g	pieczone placki warzywne z szynką 120g	pieczone placki warzywne z szynką 120g	pieczone placki warzywne z szynką 120g	pieczone placki warzywne z szynką 120g	pieczone placki warzywne z szynką 120g
wieprzową (ziemniaki, brokuł, szynka 30g,60g,20g,10g) 1,3	wieprzową (ziemniaki, brokuł, szynka 30g,60g,20g,10g) 1,3	wieprzową (ziemniaki, brokuł, szynka 30g,60g,20g,10g) 1,3	wieprzową (ziemniaki, brokuł, szynka 30g,60g,20g,10g) 1,3	wieprzową (ziemniaki, brokuł, szynka 30g,60g,20g,10g) 1,3	wieprzową (ziemniaki, brokuł, szynka 30g,60g,20g,10g) 1,3	wieprzową (ziemniaki, brokuł, szynka 30g,60g,20g,10g) 1,3	wieprzową (ziemniaki, brokuł, szynka 30g,60g,20g,10g) 1,3
wieprzowa gotowana, mąka pszenna, koper, jaja) 200ml	wieprzowa gotowana, mąka pszenna, koper, jaja) 200ml	wieprzowa gotowana, mąka pszenna, koper, jaja) 200ml	wieprzowa gotowana, mąka pszenna, koper, jaja) 200ml	wieprzowa gotowana, mąka pszenna, koper, jaja) 200ml	wieprzowa gotowana, mąka pszenna, koper, jaja) 200ml	wieprzowa gotowana, mąka pszenna, koper, jaja) 200ml	wieprzowa gotowana, mąka pszenna, koper, jaja) 200ml
kefir 200ml	kefir 200ml	kefir 200ml	kefir 200ml	kefir 200ml	kefir 200ml	kefir 200ml	kefir 200ml
energia (kcal)	2 288	2 274	2 343	2 337	2 318	2 318	2 318
białko (g)	128,3	128,3	131,1	135,5	131,3	131,3	131,3
tłuszcz ogółem (g)	65,3	65,9	71,3	69,5	67,2	67,2	67,2
kwasny tłuszczowy	30,5	30,3	31,1	31,1	30,5	30,5	30,5
nasycone (g)							
węglowodany ogółem (g)	304,3	304,9	315,4	300,9	315	315	315
(g)							
mono (disacharydy) (g)	58,8	57,7	55,9	58,1	61	61	61
błonnik (g)	37,5	37,3	54,5	40g	48,2	48,2	48,2
sód	2497,6	3402,7	3050,7	2256,3	3560,5	3560,5	3560,5



PIĄTEK 25.10.2024		JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA						catering	
PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo pszenno-żytnie 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		marchewki baby z wody 30g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
serek kanapkowy z kiszonym ogórkiem 60g	7	serek kanapkowy z kiszonym ogórkiem bez skórki 60g	7	serek kanapkowy z kiszonym ogórkiem 60g	7	serek kanapkowy z kiszonym ogórkiem 80g	7	serek kanapkowy z kiszonym ogórkiem bez skórki 60g	7
kiełbasa żywiecka 60g		kiełbasa żywiecka 60g		kiełbasa żywiecka 60g		kiełbasa żywiecka 60g		kiełbasa żywiecka 60g	
25				jabłko 150g		jabłko 150g			
zupa jesienna z dynią i ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, dynia 100g, ziemniaki 100g)	9	zupa jesienna z dynią i ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, dynia 100g, ziemniaki 100g)	9	zupa jesienna z dynią i ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, dynia 100g, ziemniaki 100g)	9	zupa jesienna z dynią i ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, dynia 100g, ziemniaki 100g)	9	zupa jesienna z dynią i ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, dynia 100g, ziemniaki 100g)	9
o mintaj duszony z tymiankiem (mintaj 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól)	4,9	o mintaj duszony z tymiankiem (mintaj 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól)	4,9	o mintaj duszony z tymiankiem (mintaj 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól)	4,9	o mintaj duszony z tymiankiem (mintaj 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól)	4,9	o mintaj duszony z tymiankiem (mintaj 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól)	4,9
o ziemniaki z wody 200g		o ziemniaki z wody 200g		o ziemniaki z wody 200g		o ziemniaki z wody 200g		o ziemniaki z wody 200g	
o kapusta kiszona z marchewką, olej rzepakowy, pietruszka nać		o burak tarty 120g		o kapusta kiszona z marchewką, olej rzepakowy, pietruszka nać 120g		o burak tarty 120g		o burak tarty 120g	
o herbata owocowa 250ml		o herbata owocowa 250ml		o herbata owocowa 250ml		o herbata owocowa 250ml		o 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 pszenno-żytnie 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
o pomidor 60g		o pomidor 60g		o pomidor 60g		o pomidor 60g		o pomidor 60g	
o ogórek zielony 30g		o pasta z pieczonej dynii i marchewki 30g		o ogórek zielony 30g		o pasta z pieczonej dynii i marchewki 30g		o pasta z pieczonej dynii i marchewki 30g	
o sałata lodowa 10g		o sałata lodowa 10g		o sałata lodowa 10g		o sałata lodowa 10g		o sałata lodowa 10g	
o pasta twarogowa z koperkiem (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g, koper)	7	o pasta twarogowa z koperkiem (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g, koper)	7	o pasta twarogowa z koperkiem (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g, koper)	7	o pasta twarogowa z koperkiem (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g, koper)	7	o pasta twarogowa z koperkiem (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g, koper)	7
o białe kiełbaski koktajlowe z wody 60g		o białe kiełbaski koktajlowe z wody 60g		o białe kiełbaski koktajlowe z wody 60g		o białe kiełbaski koktajlowe z wody 60g		o białe kiełbaski koktajlowe z wody 60g	
o jogurt naturalny 150ml	7	o jogurt naturalny 150ml	7	o jogurt naturalny 150ml	7	o jogurt naturalny 150ml	7	o jogurt naturalny 150ml	7
energia (kcal)	2 191		2 186		2 283		2 283		2 219
białko (g)	96,8		96,9		98,6		103,3		99,8
tluszcz ogółem (g)	66,6		67,2		72,8		71,4		68,5
kwasy 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
biłomnik (g)	35,5		35,8		53,3		38,7		46,1
sód	3105,7		3545,8		3275,7		3183,4		3188,6

SOBOTA 26.10.2024			JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA			catering					
PODSTAWOWA	ALERGEN	LATWOSTRAWNA	ALERGEN	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGEN	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGEN	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUŻAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGEN		
kakao (mleko 1,5%, kakao proszek)	200ml	7	kakao (mleko 1,5%, kakao proszek)	200ml	7	kakao (mleko 1,5%, kakao proszek)	200ml	7	inka (mleko 1,5%, 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 pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo graham	120g	1
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
fritata warzywna (jaja 90g, szpinak 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy 5g, sól, pieprz)	100g	3	fritata warzywna (jaja 90g, szpinak 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy 5g, sól, pieprz)	100g	3	fritata warzywna (jaja 90g, szpinak 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy 5g, sól, pieprz)	100g	3	fritata warzywna (jaja 90g, szpinak 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy 5g, sól, pieprz)	100g	3
szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g	
chatka	50g	1,3,7	chatka	50g	1,3,7	chatka b/c	50g	1,3,7	chatka	50g	1,3,7
krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g) z kaszą jęczmienną 100g	300g	9,1	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g) z kaszą jęczmienną 100g	300g	9,1	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g) z kaszą jęczmienną 100g	300g	9,1	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g) z kaszą jęczmienną 100g	300g	9,1
pulpet z soczewicy duszony w sosie pietruszkowym (jaja 90g, soczewica 100g, marchew, panc, pomidory z puszki, pietruszka, koper)	200g	3	pulpet z tofu duszony w sosie pietruszkowym (jaja 90g, tofu naturalne 100g, marchew, panc, pomidory z puszki, pietruszka, koper)	200g	3,9	pulpet z soczewicy duszony w sosie pietruszkowym (jaja 90g, soczewica 100g, marchew, panc, pomidory z puszki, pietruszka, koper)	200g	3	pulpet z tofu duszony w sosie pietruszkowym (jaja 90g, tofu naturalne 100g, marchew, panc, pomidory z puszki, pietruszka, koper)	200g	3,9
ziemniak młody z wody z pietruszką	200g		ziemniak młody z wody z pietruszką	200g		ziemniak młody z wody z pietruszką	200g		ziemniak młody z wody z pietruszką	200g	
surówka z selera i jabłka, olej rzepakowy, ziola, sól	120g	9	seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, ziola	120g	9	surówka z selera i jabłka, olej rzepakowy, ziola, sól	120g	9	seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, ziola	120g	9
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 pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo graham	120g	1
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
ogórek zielony	30g		burak plastry	30g		ogórek zielony	30g		burak plastry	30g	
sałata zielona mastowa	10g		sałata zielona mastowa	10g		sałata zielona mastowa	10g		sałata zielona mastowa	10g	
ser żółty	80g	7	ser żółty	80g	7	ser żółty	80g	7	ser żółty	80g	7
naleśnik parowany z mięsem mielonym i warzywami (mąka pszenna 50g, jaja 60g, mielone z kurczaka 20g, ser żółty 30g, cukinia 30g, oliwki czarne, papryka czerwona)	200g	1,3,7	naleśnik parowany z mięsem mielonym i warzywami (mąka pszenna 50g, jaja 60g, mielone z kurczaka 20g, ser żółty odtuszczone 30g, cukinia 30g, oliwki czarne)	200g	1,3,7	naleśnik parowany z mięsem mielonym i warzywami (mąka pszenna 50g, jaja 60g, mielone z kurczaka 20g, ser żółty 30g, cukinia 30g, oliwki czarne, papryka czerwona)	200g	1,3,7	naleśnik parowany z mięsem mielonym i warzywami (mąka pszenna 50g, jaja 60g, mielone z kurczaka 20g, ser żółty odtuszczone 30g, cukinia 30g)	200g	1,3,7
kefir	150ml	7	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7
energia (kcal)	2 289		2 273		2 342		2 338		2 317		
białko (g)	138,3		137,3		138,1		145,5		138,3		
tłuszcz ogółem (g)	65,3		65,9		71,3		69,5		67,2		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	30,5		30,3		31,1		31,1		30,5		
węglowodany ogółem (g)	304,3		304,9		315,4		300,9		315		
mono i disacharydy (g)	58,8		57,7		55,9		59,1		61		
błonnik (g)	37,5		37,3		54,5		40g		48,2		
sól	2497,6		3402,7		3050,7		2256,3		3580,5		

NIEDZIELA 27.10.2024		JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA						catering			
PODSTAWOWA	ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA	ALERGEN	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGEN	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGEN		
inka (mleko 1,5%, inka)	200ml	1,7	inka (mleko 1,5%, inka)	200ml	1,7	inka (mleko 1,5%, inka)	200ml	1,7	inka (mleko 1,5%, 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 pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo graham	120g	1
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
ogórek zielony	30g		marchewka baby z wody	30g		ogórek zielony	30g		marchewka baby z wody	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
jaja na twardo	100g	3	jaja na miękko	100g	3	jaja na twardo	100g	3	jaja na miękko	100g	3
hummus	60g		hummus	60g		hummus	60g		hummus	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 (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g.) z makaronem pszennym 150g	300g	9.1	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g	300g	9.1	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g.) z makaronem ryżowym 150g	300g	9.1	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g	300g	9.1
pieczony filet drobiowy po staropolsku (kurczak piersi 120g, słodka papryka, jaja, mleko, ziota, olej rzepakowy)	150g	1.3	pieczony filet drobiowy po staropolsku (kurczak piersi 120g, słodka papryka, jaja, mleko, ziota, olej rzepakowy)	150g	1.3	pieczony filet drobiowy po staropolsku (kurczak piersi 120g, słodka papryka, jaja, mleko, ziota, olej rzepakowy)	150g	1.3	pieczony filet drobiowy po staropolsku (kurczak piersi 120g, słodka papryka, jaja, mleko, ziota, olej rzepakowy)	150g	1.3
kasza jęczmienna	150g	1	kasza jęczmienna	150g	1	kasza jęczmienna	150g	1	kasza jęczmienna	150g	1
surówka z czerwonej kapusty, olej rzepakowy, nać pietruszki, sól	120g		buraki tarte	120g		surówka z czerwonej kapusty, olej rzepakowy, nać pietruszki, sól	120g		buraki tarte	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 pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo graham	120g	1
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
papryka czerwona	30g		pasta z buraka z zieloną pietruszką	30g		papryka czerwona	30g		pasta z buraka z zieloną pietruszką	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7
pasta rybna z makreli (makrela w sosie własnym, ser salatkowy odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)	100g (70g, 20g,5g,5g)	3.4	pasta rybna z makreli (makrela w sosie własnym, ser salatkowy odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)	100g (70g, 20g,5g,5g)	3.4	pasta rybna z makreli (makrela w sosie własnym, ser salatkowy odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)	100g (70g, 20g,5g,5g)	3.4	pasta rybna z makreli (makrela w sosie własnym, ser salatkowy odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)	100g (70g, 20g,5g,5g)	3.4
serek homogenizowany	130g	7	serek homogenizowany	130g	7	serek homogenizowany	130g	7	serek homogenizowany	130g	7
energia (kcal)	2 133		2 111		2 225		2 232		2 162		
białko (g)	117,5		117,3		119,2		126,3		120,4		
tłuszcz ogółem (g)	62,5		63		68,8		67,1		64,4		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	25,5		25,3		26,1		26,1		25,5		
węglowodany ogółem (g)	284,7		284,2		306,4		292,1		296,1		
mono i disacharydy (g)	51,6		52,6		54		50,7		53,5		
błonnik (g)	30,5		29,9		48,3		34,3		41,7		
sól	2333,3		3 240,80		2503,4		1441,3		3 419,90		

PONIEDZIAŁEK 28.10.2024			JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA			locatering			
PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
ogórek zielony 30g		burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną 30g		ogórek zielony 30g		burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną 30g		burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną 30g	
miks 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 bazyliowy 80g	7	serek kanapkowy bazyliowy 80g	7	serek kanapkowy bazyliowy 80g	7	serek kanapkowy bazyliowy 80g	7	serek kanapkowy bazyliowy 80g	7
szynka drobiowa gotowana 60g		szynka drobiowa gotowana 60g		szynka drobiowa gotowana 60g		szynka drobiowa gotowana 60g		szynka drobiowa gotowana 60g	
-H-				sok pomidorowy 150ml		sok pomidorowy 150ml			
zupa fasolkowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny, cukinia 100g, ziemniaki 100g, fasolka zielona 50g) 300g	1,9	zupa fasolkowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny, cukinia 100g, ziemniaki 100g, fasolka zielona 50g) 300g	1,9	zupa fasolkowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny, cukinia 100g, ziemniaki 100g, fasolka zielona 50g) 300g	1,9	zupa fasolkowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny, cukinia 100g, ziemniaki 100g, fasolka zielona 50g) 300g	1,9	zupa fasolkowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny, cukinia 100g, ziemniaki 100g, fasolka zielona 50g) 300g	1,9
zrazik wieprzowy duszony w sosie własnym (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200g	1,9	zrazik wieprzowy duszony w sosie własnym (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200g	1,9	zrazik wieprzowy duszony w sosie własnym (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200g	1,9	zrazik wieprzowy duszony w sosie własnym (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200g	1,9	zrazik wieprzowy duszony w sosie własnym (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200g	1,9
ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g	
surówka z białej kapusty z koperkiem, olej rzepakowy, zioła, sól 120g		marchewka tarta z jabłkiem, olej rzepakowy, sól, cukier 120g		surówka z białej kapusty z koperkiem, olej rzepakowy, zioła, sól 120g		marchewka tarta z jabłkiem, olej rzepakowy, sól, cukier 120g		marchewka tarta z jabłkiem, olej rzepakowy, sól, cukier 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 pszenno-żytnie razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7
rzodkiewka 60g		pomidor 60g		rzodkiewka 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
ogórek zielony 30g		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 mastowa 10g		sałata zielona mastowa 10g		sałata zielona mastowa 10g		sałata zielona mastowa 10g		sałata zielona mastowa 10g	
kielbasa drobiowa z wody 60g		kielbasa drobiowa z wody 60g		kielbasa drobiowa z wody 60g		kielbasa drobiowa z wody 60g		kielbasa drobiowa z wody 60g	
ser żółty 80g	7	ser żółty 80g	7	ser żółty 80g	7	ser żółty 80g	7	ser żółty 80g	7
-H-		maślanka 150ml	7	maślanka 150ml	7	maślanka 150ml	7	maślanka 150ml	7
herbata (kcal)	2143		2213		2287		2294		2279
ciasto (g)	124		138,1		138		144,1		139,5
masło (g)	96,2		95,9		99		97,7		95,1
masło (g)	18		18,1		18,8		19		18,2
warzywa (g)	310,1		313,2		325,1		310,4		328,3
warzywa (g)	98,9		96,2		96,8		97,9		96,3
warzywa (g)	35,1		35,1		33,8		39,2		49,9
inne	2039,9		2076,3		2229,2		2210		2198,8

WTOREK 29.10.2024			JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA			locaterina		
PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1
masło extra 10g	7	masło extra 10g	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g	pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
ogórek zielony 30g		plastry buraka gotowanego z pietruszką 30g	ogórek zielony 30g		plastry buraka gotowanego z pietruszką 30g		plastry buraka gotowanego z pietruszką 30g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
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	serek grani z ziołami 80g	7	serek grani z ziołami 80g	7	serek grani z ziołami 80g	7
zS			jabłko 150g		jabłko 150g			
zupa jarzynowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny, cukinia 100g, ziemniaki 100g, brokuł 50g, marchew 50g, ) 300g	9.1	zupa jarzynowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny, cukinia 100g, ziemniaki 100g, brokuł 50g, marchew 50g, ) 300g	zupa jarzynowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny, cukinia 100g, ziemniaki 100g, brokuł 50g, marchew 50g, ) 300g	9.1	zupa jarzynowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny, cukinia 100g, ziemniaki 100g, brokuł 50g, marchew 50g, ) 300g	9.1	zupa jarzynowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny, cukinia 100g, ziemniaki 100g, brokuł 50g, marchew 50g, ) 300g	9.1
połędwica z indyka pieczona w rękawie w sosie estragonowym (mięso drobiowe 120g, olej rzepakowy, zioła) 150g		połędwica z indyka pieczona w rękawie w sosie estragonowym (mięso drobiowe 120g, olej rzepakowy, zioła) 150g	połędwica z indyka pieczona w rękawie w sosie estragonowym (mięso drobiowe 120g, olej rzepakowy, zioła) 150g	1	połędwica z indyka pieczona w rękawie w sosie estragonowym (mięso drobiowe 120g, olej rzepakowy, zioła) 150g	1	połędwica z indyka pieczona w rękawie w sosie estragonowym (mięso drobiowe 120g, olej rzepakowy, zioła) 150g	1
ziemniak pieczony 200g		ziemniak pieczony 200g	ziemniak pieczony 200g		ziemniak pieczony 200g		ziemniak pieczony 200g	
surówka z białej rzodkwi, olej rzepakowy, zioła, sól 120g		marchewka baby 120g	surówka z białej rzodkwi, olej rzepakowy, zioła, sól 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	pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1
masło extra 10g	7	masło extra 10g	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g	pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
papryka żółta 30g		pasta z cukinii z tymiankiem 30g	papryka żółta 30g		pasta z cukinii z tymiankiem 30g		pasta z cukinii z tymiankiem 30g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
mozzarella z pesto bazyliowym (olej rzepakowy, bazylia) 100g (80g, 20g)	7	mozzarella z pesto bazyliowym (olej rzepakowy, bazylia) 100g (80g, 20g)	mozzarella z pesto bazyliowym (olej rzepakowy, bazylia) 100g (80g, 20g)	7	mozzarella z pesto bazyliowym (olej rzepakowy, bazylia) 100g (80g, 20g)	7	mozzarella z pesto bazyliowym (olej rzepakowy, bazylia) 100g (80g, 20g)	7
pasta rybna (szprotka w sosie pomidorowym 60g, natka pietruszki, sól) 60g	4	pasta rybna (szprotka w sosie pomidorowym 60g, natka pietruszki) 60g	pasta rybna (szprotka w sosie pomidorowym 60g, natka pietruszki) 60g	4	pasta rybna (szprotka w sosie pomidorowym 60g, natka pietruszki) 60g	4	pasta rybna (szprotka w sosie pomidorowym 60g, natka pietruszki) 60g	4
maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	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			
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	32,1	31,9	32,8	33,1	32,8			
węglowodany ogółem (g)	265,8	265,3	290,3	276,1	284,9			
mono i disacharydy (g)	56	57	51,3	58,1	58,8			
błonnik (g)	21,5	20,9	36,4	22,3	32,1			
sód	2064,4	2971,9	3189	2237,6	3157,5			

ŚRODA 30.10.2024

JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA



PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSMIALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g ogórek zielony 30g sałata zielona 10g krakowska sucha 60g ser żółty 60g		herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 100g masło extra 10g pomidor 60g marchew w plasterkach gotowana 30g sałata zielona 10g krakowska sucha 60g ser żółty odtłuszczony 60g		herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g masło extra 10g pomidor 60g ogórek zielony 30g sałata zielona 10g krakowska sucha 60g ser żółty 60g		herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g marchew w plasterkach gotowana 30g sałata zielona 10g krakowska sucha 60g ser żółty 80g		herbata czarna 250ml pieczywo graham 120g masło extra 10g pomidor 60g marchew w plasterkach gotowana 30g sałata zielona 10g krakowska sucha 60g ser żółty odtłuszczony 60g	
zupa z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, pietruszka 50g, seler 20g, pietruszka nać)	9	zupa z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, pietruszka 50g, seler 20g, pietruszka nać)	9	zupa z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, pietruszka 50g, seler 20g, pietruszka nać)	9	zupa z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, pietruszka 50g, seler 20g, pietruszka nać)	9	zupa z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, pietruszka 50g, seler 20g, pietruszka nać)	9
pierogi z soczewicą gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, soczewica pasta 50g)	1.3	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 50g, twaróg 50g)	1.3,7	pierogi z soczewicą gotowane (mąka pszenna razowa 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, soczewica pasta 50g)	1.3	pierogi z soczewicą gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, soczewica pasta 50g)	1.3	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 50g, twaróg 50g)	1.3,7
maślanka 150g surówka z pekińskiej (75g) z marchewką (35g) i jabłkiem (35g), sól, olej rzepakowy, pietruszka nać 150g	7	maślanka 150g marchewka tarta z jabłkiem, olej rzepakowy, sól 150g	7	maślanka 150g surówka z pekińskiej (75g) z marchewką (35g) i jabłkiem (35g), sól, olej rzepakowy, pietruszka nać 150g	7	maślanka 150g surówka z pekińskiej (75g) z marchewką (35g) i jabłkiem (35g), sól, olej rzepakowy, pietruszka nać 150g	7	maślanka 150g marchewka tarta z jabłkiem, olej rzepakowy, sól 150g	7
herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml	
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g papryka żółta 30g sałata zielona 10g twaróg półtłusty w plastrach 100g szynka wieprzowa gotowana 60g		herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 100g masło extra 10g pomidor 60g pasta z pieczonego buraka 30g sałata zielona 10g twaróg półtłusty w plastrach 100g szynka wieprzowa gotowana 60g		herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g masło extra 10g pomidor 60g papryka żółta 30g sałata zielona 10g twaróg półtłusty w plastrach 100g szynka wieprzowa gotowana 60g		herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g pasta z pieczonego buraka 30g sałata zielona 10g twaróg półtłusty w plastrach 100g szynka wieprzowa gotowana 60g		herbata czarna 250ml pieczywo graham 120g masło extra 10g pomidor 60g pasta z pieczonego buraka 30g sałata zielona 10g twaróg półtłusty w plastrach 100g szynka wieprzowa gotowana 60g	
PN jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	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				
tluszcze ogółem (g)	71,1	71,6	72,2	76,2	67,8				
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26,1	26	26	27,3	25,4				
węglowodany ogółem (g)	328,5	328	323,5	325,9	313,1				
mono i disacharydy (g)	50,3	51,3	52,7	49,5	52,2				
biotynki (g)	26,1	25,4	42,6	29,3	36				
sód	2019,3	2926,8	2189,3	1125,1	3105,8				

CZWARTEK 31.10.2024			JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA			catering			
PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	BOGATOBIAŁKOWA	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO				
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g papryka czerwona 60g oliwki czarne połówki 30g sałata zielona 10g serek wiejski z ziołami 80g szynka wieprzowa kanapkowa 60g	1 7 7 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 100g masło extra 10g pomidor 60g oliwki czarne połówki 30g sałata zielona 10g serek wiejski z ziołami 80g szynka wieprzowa kanapkowa 60g	1 7 7 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g masło extra 10g papryka czerwona 60g oliwki czarne połówki 30g sałata zielona 10g serek wiejski z ziołami 80g szynka wieprzowa kanapkowa 60g	1 7 7 7 7				
zupa z zielonego groszku (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, nać) 300g kieszonki drobiowe duszone w sosie koperkowym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, odtłuszczony ser żółty, szpinak, olej rzepakowy, koper, sól, ziola) 200g kasza bulgur 150g tarta marchewka 50g z jabłkiem 50g, z sokiem z cytryny z natką pietruszki, olej rzepakowy 120g herbata owocowa 250ml	9 7,9 1	zupa jarzynowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, nać) 300g kieszonki drobiowe duszone w sosie koperkowym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, odtłuszczony ser żółty, szpinak, olej rzepakowy, koper, sól, ziola) 200g kasza bulgur 150g tarta marchewka 50g z jabłkiem 50g, z sokiem z cytryny z natką pietruszki, olej rzepakowy 120g herbata owocowa 250ml	9 7,9 1	zupa z zielonego groszku (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, groszek zielony 50g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, nać) 300g kieszonki drobiowe duszone w sosie koperkowym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, odtłuszczony ser żółty, szpinak, olej rzepakowy, koper, sól, ziola) 200g kasza bulgur 150g tarta marchewka 50g z jabłkiem 50g, z sokiem z cytryny z natką pietruszki, olej rzepakowy 120g herbata owocowa 250ml	9 7,9 1				
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g ogórek zielony 30g roszponka 10g sałatka ryżowa (ryż biały 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na twardo 60g, ogórkiem kiszonym 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g) 250g mozzarella plastry 60g jogurt naturalny 150ml	1 7 7 7 7 3,4 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 100g masło extra 10g pomidor 60g pasta z pieczonej dynii i marchewki 30g roszponka 10g sałatka ryżowa (ryż biały 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na twardo 60g, ogórkiem kiszonym 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g) 250g mozzarella plastry 60g jogurt naturalny 150ml	1 7 7 7 7 3,4 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g masło extra 10g pomidor 60g ogórek zielony 30g roszponka 10g sałatka ryżowa (ryż brązowy 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na twardo 60g, ogórkiem kiszonym 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g) 250g mozzarella plastry 60g jogurt naturalny 150ml	1 7 7 7 7 3,4 7				
energia (kcal) 2 195 białko (g) 106,5 tłuszcze ogółem (g) 68,4 kwasy tłuszczowe nasycone (g) 23,8 węglowodany ogółem (g) 299,7 mono i disacharydy (g) 49 błonnik (g) 33,1 sód 2930,6		energia (kcal) 2 169 białko (g) 106,1 tłuszcze ogółem (g) 68,7 kwasy tłuszczowe nasycone (g) 23,6 węglowodany ogółem (g) 298,1 mono i disacharydy (g) 50 błonnik (g) 32 sód 3840,5		energia (kcal) 2 288 białko (g) 108,3 tłuszcze ogółem (g) 74,6 kwasy tłuszczowe nasycone (g) 24,4 węglowodany ogółem (g) 321,4 mono i disacharydy (g) 41,4 błonnik (g) 50,9 sód 3100,7		energia (kcal) 2 295 białko (g) 114,2 tłuszcze ogółem (g) 73,2 kwasy tłuszczowe nasycone (g) 24,6 węglowodany ogółem (g) 308 mono i disacharydy (g) 58,7 błonnik (g) 37,3 sód 2228,8		energia (kcal) 2 229 białko (g) 109,4 tłuszcze ogółem (g) 70,1 kwasy tłuszczowe nasycone (g) 23,8 węglowodany ogółem (g) 312,9 mono i disacharydy (g) 51,8 błonnik (g) 45,4 sód 4055,1	