

PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIALKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY		
inka	200ml	1,7	inka	200ml	1,7	inka	200ml	1,7	inka	200ml	1,7
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo graham	120g	1
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
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	
pieś z indyka gotowana	60g		pieś z indyka gotowana	60g		pieś z indyka gotowana	60g		pieś z indyka gotowana	60g	
serek grani z ziołami	80g	7	serek grani z ziołami	80g	7	serek grani z ziołami	80g	7	serek grani z ziołami	80g	7
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 (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) z makaronem pszennym 150g	300g	9,1	rosół (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) z makaronem pszennym 150g	300g	9,1	rosół (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) z makaronem ryżowym 150g	300g	9,1	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g	300g	9,1
stek wieprzowy pieczony w rękawie w sosie własnym (topatka wieprzowa 120g, olej rzepakowy, ziota)	150g		stek wieprzowy pieczony w rękawie w sosie własnym (topatka wieprzowa 120g, olej rzepakowy, ziota)	150g	1	stek wieprzowy pieczony w rękawie w sosie własnym (topatka wieprzowa 120g, olej rzepakowy, ziota)	150g	1	stek wieprzowy pieczony w rękawie w sosie własnym (topatka wieprzowa 120g, olej rzepakowy, ziota)	150g	1
ziemniak pieczony	200g		ziemniak pieczony	200g		ziemniak pieczony	200g		ziemniak pieczony	200g	
surówka z białej rzodkwi, olej rzepakowy, ziota, sól	120g		marchewka baby	120g		surówka z białej rzodkwi, olej rzepakowy, ziota, sól	120g		marchewka baby	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
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto 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	
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	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	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	7	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7

energia (kcal)	2 261		2 143		2 156		2 255		2 197
białko (g)	100,1		99		106,9		121,6		108,4
tluszcz ogółem (g)	65,6		66,2		71,9		70,3		67,5
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	24,4		24,2		25		25,1		24,4
węglowodany ogółem (g)	310,4		310		332,1		318,2		322,1
mono i disacharydy (g)	48		49		50,4		48,5		51,2
błonnik (g)	30,3		30		48,1		33,9		41,4
sód	2327,6		3235,4		2497,7		1505,1		3405,2

PONIEDZIAŁEK 2.09.2024

JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA



PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIALKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUZAJĄCYCH WYWDZ. 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
masto extra	10g	7 masto extra	10g	7 masto extra	10g	7 masto extra	10g	7 masto extra	10g
pomidor	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g	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
krakowska sucha	60g	krakowska sucha	60g	krakowska sucha	60g	krakowska sucha	60g	krakowska sucha	60g
ser żółty	60g	7 ser żółty odtłuszczony	60g	7 ser żółty	60g	7 ser żółty	80g	7 ser żółty odtłuszczony	60g
zs				sok pomidorowy	200ml	sok pomidorowy	200ml		
zupa zacierkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, śmietana 15%, ziemniaki 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka 20g, zacierki 100g (mąka pszenna, jajka))	300g	1,3,9 zupa zacierkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, śmietana 15%, ziemniaki 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka 20g, zacierki 100g (mąka pszenna, jajka))	300g	1,3,9 zupa zacierkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, śmietana 15%, ziemniaki 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka 20g, zacierki 100g (mąka pszenna, jajka))	300g	1,3,9 zupa zacierkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, śmietana 15%, ziemniaki 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka 20g, zacierki 100g (mąka pszenna, jajka))	300g	1,3,9 zupa zacierkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, śmietana 15%, ziemniaki 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka 20g, zacierki 100g (mąka pszenna, jajka))	300g
duszone tybowane udko z kurczaka w sosie ziółowym z zieloną pietruszką (kurczak 120g, ziola, sól, pieprz)	200g	200g	200g	duszone tybowane udko z kurczaka w sosie ziółowym z zieloną pietruszką (kurczak 120g, ziola, sól, pieprz)	200g	duszone tybowane udko z kurczaka w sosie ziółowym z zieloną pietruszką (kurczak 120g, ziola, sól, pieprz)	200g	duszone tybowane udko z kurczaka w sosie ziółowym z zieloną pietruszką (kurczak 120g, ziola, sól, pieprz)	200g
makaron penne pszenne	150g	1,3 makaron penne pszenne	150g	1,3 makaron penne pszenne razowy	150g	1,3 makaron penne pszenne	150g	1,3 makaron penne pszenne	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	marchewka tarta z jabłkiem, olej rzepakowy, sól	150g
herbata owocowa	250ml	herbata owocowa	250ml	herbata owocowa	250ml	herbata owocowa	250ml	herbata owocowa	250ml
herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1 pieczywo pszenne	100g	1 pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1 pieczywo pszenno-żytnie	100g	1 pieczywo graham	120g
masto extra	10g	7 masto extra	10g	7 masto extra	10g	7 masto extra	10g	7 masto extra	10g
pomidor	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g
papryka żółta	30g	30g	30g	30g	30g	30g	30g	30g	30g
sałata zielona	10g	sałata zielona	10g	sałata zielona	10g	sałata zielona	10g	sałata zielona	10g
twaróg półtłusty w plastrach	100g	7 twaróg półtłusty w plastrach	100g	7 twaróg półtłusty w plastrach	100g	7 twaróg półtłusty w plastrach	100g	7 twaróg półtłusty w plastrach	100g
szynka wieprzowa gotowana	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g
PM jogurt naturalny	150g	7 jogurt naturalny	150g	7 jogurt naturalny	150g	7 jogurt naturalny	150g	7 jogurt naturalny	150g
energia (kcal)	2 166	2 150	2 300	2 307	2 199				
białko (g)	102,2	102,2	104,6	120,6	105,3				
tluszcz ogółem (g)	66,8	67,4	72,8	71,8	68,7				
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	25,8	25,7	26,5	26,8	25,9				
węglowodany ogółem (g)	286,1	286,7	297,9	302,9	298,2				
mono i disacharydy (g)	59,2	50,2	51,4	57,6	51				
błonnik (g)	30,8	30,6	47,6	33,1	41,8				
sód	3110,1	4015,2	3278,4	2333,8	4194,3				

WTOREK 3.09.2024

JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA



PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIALKOWA	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
masto extra	10g	7 masto extra	10g	7 masto extra	10g	7 masto extra	10g	7 masto extra	10g
pomidor	60g	60g pomidor	60g	60g pomidor	60g	60g pomidor	60g	60g pomidor	60g
ogórek konserwowy	30g	30g burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną	30g	30g ogórek konserwowy	30g	30g burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną	30g	30g burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną	30g
sałata zielona	10g	10g sałata zielona	10g	10g sałata zielona	10g	10g sałata zielona	10g	10g sałata zielona	10g
szynka drobiowa kanapkowa	60g	60g szynka drobiowa kanapkowa	60g	60g szynka drobiowa kanapkowa	60g	60g szynka drobiowa kanapkowa	60g	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
zł				jabłko	150g	jabłko	150g		
zupa pomidorowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, śmietana 15%, ryż 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki)	300g	3,9 zupa pomidorowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, śmietana 15%, ryż 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki)	300g	3,9 zupa pomidorowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, śmietana 15%, ryż 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki)	300g	3,9 zupa pomidorowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, śmietana 15%, ryż 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki)	300g	3,9 zupa pomidorowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, śmietana 15%, ryż 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki)	300g
pulpet w sosie toskańskim (topatka mielona 100g, jajo 60g, mąka pszenna, przyprawy, sól, pieprz)	200g	1,3 pulpet w sosie toskańskim (topatka mielona 100g, jajo 60g, mąka pszenna, przyprawy, sól, pieprz)	200g	1,3 pulpet w sosie toskańskim (topatka mielona 100g, jajo 60g, mąka pszenna razowa, przyprawy, sól, pieprz)	200g	1,3 pulpet w sosie toskańskim (topatka mielona 100g, jajo 60g, mąka pszenna, przyprawy, sól, pieprz)	200g	1,3 pulpet w sosie toskańskim (topatka mielona 100g, jajo 60g, mąka pszenna, przyprawy, sól, pieprz)	200g
ziemniaki z wody	200g	200g ziemniaki z wody	200g	200g ziemniaki z wody	200g	200g ziemniaki z wody	200g	200g ziemniaki z wody	200g
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
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
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1 pieczywo pszenne	100g	1 pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1 pieczywo pszenno-żytnie	100g	1 pieczywo graham	120g
masto extra	10g	7 masto extra	10g	7 masto extra	10g	7 masto extra	10g	7 masto extra	10g
pomidor	60g	60g pomidor	60g	60g pomidor	60g	60g pomidor	60g	60g pomidor	60g
ogórek zielony z czarnuszką zmieloną	30g	30g pasta z cukinii z czarnuszką zmieloną	30g	30g ogórek zielony z czarnuszką zmieloną	30g	30g pasta z cukinii z czarnuszką zmieloną	30g	30g pasta z cukinii z czarnuszką zmieloną	30g
roszponka	10g	10g roszponka	10g	10g roszponka	10g	10g roszponka	10g	10g roszponka	10g
ser włoski plastry	60g	7 ser włoski plastry	60g	7 ser włoski plastry	60g	7 ser włoski plastry	60g	7 ser włoski plastry	60g
kurczak (gotowany) w galarecie	60g	60g kurczak (gotowany) w galarecie	60g	60g kurczak (gotowany) w galarecie	60g	60g kurczak (gotowany) w galarecie	60g	60g kurczak (gotowany) w galarecie	60g
kefir, mandarynka	150g, 50g	7 kefir, mandarynka	150g, 50g	7 kefir, mandarynka	150g, 50g	7 kefir, mandarynka	150g, 50g	7 kefir, mandarynka	150g, 50g
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 4.09.2024

JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA



ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY
PODSTAWOWA	LATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	BOGATOBIĄTKOWA	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
1 pieczywo pszenno-żytnie 100g	1 pieczywo pszenne 100g	1 pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g	1 pieczywo pszenno-żytnie 100g	1 pieczywo pszenno-żytnie 100g	1 pieczywo graham 120g	1 pieczywo graham 120g	1 pieczywo graham 120g
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
60g pomidor	60g pomidor	60g pomidor	60g pomidor	60g pomidor	60g pomidor	60g pomidor	60g pomidor
30g oliwki czarne potówki	30g oliwki czarne potówki	30g oliwki czarne potówki	30g oliwki czarne potówki	30g oliwki czarne potówki	30g oliwki czarne potówki	30g oliwki czarne potówki	30g oliwki czarne potówki
10g sałata zielona	10g sałata zielona	10g sałata zielona	10g sałata zielona	10g sałata zielona	10g sałata zielona	10g sałata zielona	10g sałata zielona
80g serek wiejski	80g serek wiejski	80g serek wiejski	80g serek wiejski	80g serek wiejski	80g serek wiejski	80g serek wiejski	80g serek wiejski
80g szynka wieprzowa parzona	80g szynka wieprzowa parzona	80g szynka wieprzowa parzona	80g szynka wieprzowa parzona	80g szynka wieprzowa parzona	80g szynka wieprzowa parzona	80g szynka wieprzowa parzona	80g szynka wieprzowa parzona
25 gruszka 150g	gruszka 150g	gruszka 150g	gruszka 150g	gruszka 150g	gruszka 150g	gruszka 150g	gruszka 150g
300g 9,1 krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, kasza jęczmienna 100g)	300g 9,1 krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, kasza jęczmienna 100g)	300g 9,1 krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, kasza jęczmienna 100g)	300g 9,1 krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, kasza jęczmienna 100g)	300g 9,1 krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, kasza jęczmienna 100g)	300g 9,1 krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, kasza jęczmienna 100g)	300g 9,1 krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, kasza jęczmienna 100g)	300g 9,1 krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, kasza jęczmienna 100g)
250g 1,9 gulasz drobiowy (gotowane mięso z indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, mąka pszenna 10g, ziola)	250g 1,9 gulasz drobiowy (gotowane mięso z indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, mąka pszenna 10g, ziola)	250g 1,9 gulasz drobiowy (gotowane mięso z indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, mąka pszenna 10g, ziola)	250g 1,9 gulasz drobiowy (gotowane mięso z indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, mąka pszenna 10g, ziola)	250g 1,9 gulasz drobiowy (gotowane mięso z indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, mąka pszenna 10g, ziola)	250g 1,9 gulasz drobiowy (gotowane mięso z indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, mąka pszenna 10g, ziola)	250g 1,9 gulasz drobiowy (gotowane mięso z indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, mąka pszenna 10g, ziola)	250g 1,9 gulasz drobiowy (gotowane mięso z indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, mąka pszenna 10g, ziola)
100g 1 kopytka (ziemniaki 50g, mąka pszenna 50g, olej rzepakowy, sól)	100g 1 kopytka (ziemniaki 50g, mąka pszenna 50g, olej rzepakowy, sól)	100g 1 kopytka (ziemniaki 50g, mąka pszenna 50g, olej rzepakowy, sól)	100g 1 kopytka (ziemniaki 50g, mąka pszenna 50g, olej rzepakowy, sól)	100g 1 kopytka (ziemniaki 50g, mąka pszenna 50g, olej rzepakowy, sól)	100g 1 kopytka (ziemniaki 50g, mąka pszenna 50g, olej rzepakowy, sól)	100g 1 kopytka (ziemniaki 50g, mąka pszenna 50g, olej rzepakowy, sól)	100g 1 kopytka (ziemniaki 50g, mąka pszenna 50g, olej rzepakowy, sól)
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 młoda marchewka z wody	120g młoda marchewka z wody	120g młoda marchewka z wody	120g młoda marchewka z wody	120g młoda marchewka z wody
250ml herbata owocowa	250ml herbata owocowa	250ml herbata owocowa	250ml herbata owocowa	250ml herbata owocowa	250ml herbata owocowa	250ml herbata owocowa	250ml herbata owocowa
250ml herbata czarna	250ml herbata czarna	250ml herbata czarna	250ml herbata czarna	250ml herbata czarna	250ml herbata czarna	250ml herbata czarna	250ml herbata czarna
100g 1 pieczywo pszenno-żytnie	100g 1 pieczywo pszenne	120g 1 pieczywo pszenno-żytnie razowe	100g 1 pieczywo pszenno-żytnie	100g 1 pieczywo pszenno-żytnie	120g 1 pieczywo graham	120g 1 pieczywo graham	120g 1 pieczywo graham
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
60g pomidor	60g pomidor	60g pomidor	60g pomidor	60g pomidor	60g pomidor	60g pomidor	60g pomidor
30g ogórek kiszony	30g ogórek kiszony bez skórki	30g ogórek kiszony	30g ogórek kiszony	30g ogórek kiszony bez skórki	30g ogórek kiszony bez skórki	30g ogórek kiszony bez skórki	30g ogórek kiszony bez skórki
10g sałata zielona	10g sałata zielona	10g sałata zielona	10g sałata zielona	10g sałata zielona	10g sałata zielona	10g sałata zielona	10g sałata zielona
60g szynka z indyka kanapkowa	60g szynka z indyka kanapkowa	60g szynka z indyka kanapkowa	60g szynka z indyka kanapkowa	60g szynka z indyka kanapkowa	60g szynka z indyka kanapkowa	60g szynka z indyka kanapkowa	60g szynka z indyka kanapkowa
150g 1,3,7 naleśnik z twarogiem i dżemem (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy, twaróg półtłusty 50g, dżem 30g)	150g 1,3,7 naleśnik z twarogiem i dżemem (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy, twaróg półtłusty 50g, dżem 30g)	150g 1,3,7 naleśnik z twarogiem i dżemem (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy, twaróg półtłusty 50g, dżem 30g)	150g 1,3,7 naleśnik z twarogiem i dżemem (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy, twaróg półtłusty 50g, dżem 30g)	150g 1,3,7 naleśnik z twarogiem i dżemem (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy, twaróg półtłusty 50g, dżem 30g)	150g 1,3,7 naleśnik z twarogiem i dżemem (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy, twaróg półtłusty 50g, dżem 30g)	150g 1,3,7 naleśnik z twarogiem i dżemem (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy, twaróg półtłusty 50g, dżem 30g)	150g 1,3,7 naleśnik z twarogiem i dżemem (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy, twaróg półtłusty 50g, dżem 30g)
150g 7 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 jogurt naturalny pitny	150g 7 jogurt naturalny pitny	150g 7 jogurt naturalny pitny
energia (kcal)	2 262	2 242	2 354	2 356	2 295	2 295	2 295
białko (g)	115,1	115	116,9	121,6	118,4	118,4	118,4
tluszcz ogółem (g)	65,6	66,2	71,9	70,3	67,5	67,5	67,5
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	24,4	24,2	25	25,1	24,4	24,4	24,4
węglowodany ogółem (g)	310,4	310	332,1	318,2	322,1	322,1	322,1
mono i disacharydy (g)	48	49	50,4	48,5	51,2	51,2	51,2
błonnik (g)	30,3	30	48,1	33,9	41,4	41,4	41,4
sód	2327,6	3235,4	2497,7	1505,1	3405,2	3405,2	3405,2

CZWARTEK 5.09.2024

JADŁOSPIS EMC PILZYCKA



ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY
PODSTAWOWA	LATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	BOGATOBIALKOWA	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO			
herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	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 pszenno-żytnie 100g	1 pieczywo graham 120g	1 pieczywo graham 120g	1 pieczywo graham 120g
masto extra 10g	7 masto extra 10g	7 masto extra 10g	7 masto extra 10g	7 masto extra 10g	7 masto extra 10g	7 masto extra 10g	7 masto extra 10g
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 pasta z buraka z zieloną pietruszką 30g	30g papryka żółta 30g	30g pasta z buraka z zieloną pietruszką 30g	30g papryka żółta 30g	30g pasta z buraka z zieloną pietruszką 30g	30g pasta z buraka z zieloną pietruszką 30g	30g pasta z buraka z zieloną pietruszką 30g
kietki słonecznika 10g	10g kietki słonecznika 10g	10g kietki słonecznika 10g	10g kietki słonecznika 10g	10g kietki słonecznika 10g	10g kietki słonecznika 10g	10g kietki słonecznika 10g	10g kietki słonecznika 10g
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 serek kanapkowy z ziołami 100g	7 serek kanapkowy z ziołami 100g	7 serek kanapkowy z ziołami 100g
szynka wieprzowa parzona 80g	80g szynka wieprzowa parzona 80g	80g szynka wieprzowa parzona 80g	80g szynka wieprzowa parzona 80g	80g szynka wieprzowa parzona 80g	80g szynka wieprzowa parzona 80g	80g szynka wieprzowa parzona 80g	80g szynka wieprzowa parzona 80g
zupa selerowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, śmietana 15%, seler 100g, ziemniaki 100g)	3,9 zupa selerowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, śmietana 15%, seler 100g, ziemniaki 100g)	3,9 zupa selerowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, śmietana 15%, seler 100g, ziemniaki 100g)	3,9 zupa selerowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, śmietana 15%, seler 100g, ziemniaki 100g)	3,9 zupa selerowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, śmietana 15%, seler 100g, ziemniaki 100g)	3,9 zupa selerowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, śmietana 15%, seler 100g, ziemniaki 100g)	3,9 zupa selerowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, śmietana 15%, seler 100g, ziemniaki 100g)	3,9 zupa selerowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, śmietana 15%, seler 100g, ziemniaki 100g)
eskalopki wieprzowe duszone w sosie warzywnym (wieprzowina topatka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, cukinia 50g, zioła, sól, pieprz)	9 eskalopki wieprzowe duszone w sosie warzywnym (wieprzowina topatka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, cukinia 50g, zioła, sól, pieprz)	9 eskalopki wieprzowe duszone w sosie warzywnym (wieprzowina topatka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, cukinia 50g, zioła, sól, pieprz)	9 eskalopki wieprzowe duszone w sosie warzywnym (wieprzowina topatka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, cukinia 50g, zioła, sól, pieprz)	9 eskalopki wieprzowe duszone w sosie warzywnym (wieprzowina topatka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, cukinia 50g, zioła, sól, pieprz)	9 eskalopki wieprzowe duszone w sosie warzywnym (wieprzowina topatka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, cukinia 50g, zioła, sól, pieprz)	9 eskalopki wieprzowe duszone w sosie warzywnym (wieprzowina topatka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, cukinia 50g, zioła, sól, pieprz)	9 eskalopki wieprzowe duszone w sosie warzywnym (wieprzowina topatka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, cukinia 50g, zioła, sól, pieprz)
kasza bulgur 200g	1 kasza bulgur 200g	1 kasza bulgur 200g	1 kasza bulgur 200g	1 kasza bulgur 200g	1 kasza bulgur 200g	1 kasza bulgur 200g	1 kasza bulgur 200g
zielona fasolka z wody 120g	120g zielona fasolka z wody 120g	120g zielona fasolka z wody 120g	120g zielona fasolka z wody 120g	120g zielona fasolka z wody 120g	120g zielona fasolka z wody 120g	120g zielona fasolka z wody 120g	120g zielona fasolka z wody 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
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 100g	1 pieczywo pszenno-żytnie 100g	1 pieczywo graham 120g	1 pieczywo graham 120g	1 pieczywo graham 120g
masto extra 10g	7 masto extra 10g	7 masto extra 10g	7 masto extra 10g	7 masto extra 10g	7 masto extra 10g	7 masto extra 10g	7 masto extra 10g
ogórek zielony 30g	30g pasta z marchewki z pietruszką 30g	30g ogórek zielony 30g	30g pasta z marchewki z pietruszką 30g	30g ogórek zielony 30g	30g pasta z marchewki z pietruszką 30g	30g pasta z marchewki z pietruszką 30g	30g pasta z marchewki z pietruszką 30g
roszponka 10g	10g roszponka 10g	10g roszponka 10g	10g roszponka 10g	10g roszponka 10g	10g roszponka 10g	10g roszponka 10g	10g roszponka 10g
ser twarogowy półtłusty w plastrach 60g	7 ser twarogowy półtłusty w plastrach 60g	7 ser twarogowy półtłusty w plastrach 60g	7 ser twarogowy półtłusty w plastrach 60g	7 ser twarogowy półtłusty w plastrach 60g	7 ser twarogowy półtłusty w plastrach 60g	7 ser twarogowy półtłusty w plastrach 60g	7 ser twarogowy półtłusty w plastrach 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, zioła)	7 sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie (marchew 20g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, szynka drobiowa gotowana 50g, jogurt naturalny 20g, sól, pieprz, zioła)	7 sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie (marchew 20g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, szynka drobiowa gotowana 50g, jogurt naturalny 20g, sól, pieprz, zioła)	7 sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie (marchew 20g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, szynka drobiowa gotowana 50g, jogurt naturalny 20g, sól, pieprz, zioła)	7 sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie (marchew 20g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, szynka drobiowa gotowana 50g, jogurt naturalny 20g, sól, pieprz, zioła)	7 sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie (marchew 20g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, szynka drobiowa gotowana 50g, jogurt naturalny 20g, sól, pieprz, zioła)	7 sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie (marchew 20g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, szynka drobiowa gotowana 50g, jogurt naturalny 20g, sól, pieprz, zioła)	7 sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie (marchew 20g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, szynka drobiowa gotowana 50g, jogurt naturalny 20g, sól, pieprz, zioła)
serek homogenizowany 130g	7 serek homogenizowany 130g	7 serek homogenizowany 130g	7 serek homogenizowany 130g	7 serek homogenizowany 130g	7 serek homogenizowany 130g	7 serek homogenizowany 130g	7 serek homogenizowany 130g
energia (kcal)	2 133	2 111	2 225	2 232	2 162	2 162	2 162
białko (g)	117,5	117,3	119,2	126,3	120,4	120,4	120,4
tluszcz ogółem (g)	62,5	63	68,8	67,1	64,4	64,4	64,4
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	25,5	25,3	26,1	26,1	25,5	25,5	25,5
węglowodany ogółem (g)	284,7	284,2	306,4	292,1	296,1	296,1	296,1
mono i disacharydy (g)	51,6	52,6	54	50,7	53,5	53,5	53,5
błonnik (g)	30,5	29,9	48,3	34,3	41,7	41,7	41,7
sód	2333,3	3 240,80	2503,4	1441,3	3 419,90	3 419,90	3 419,90

PIĄTEK 6.09.2024

JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA



ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY
PODSTAWOWA	LATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	BOGATOBIAŁKOWA	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUŻAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁADKOWEGO	
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 100g	1 pieczywo graham 120g	1
masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g	7
pomidor 60g	60g pomidor 60g	60g pomidor 60g	60g pomidor 60g	60g pomidor 60g	
papryka żółta 30g	30g marchew w plastekach gotowana 30g	30g papryka żółta 30g	30g marchew w plastekach gotowana 30g	30g marchew w plastekach gotowana 30g	
miks sałat (sałata strzypiasta, roszponka, czerwone radicchio) 10g	10g miks sałat (sałata strzypiasta, roszponka, czerwone radicchio) 10g	10g miks sałat (sałata strzypiasta, roszponka, czerwone radicchio) 10g	10g miks sałat (sałata strzypiasta, roszponka, czerwone radicchio) 10g	10g miks sałat (sałata strzypiasta, roszponka, czerwone radicchio) 10g	
mozzarella plastry 60g	7 mozzarella plastry 60g	7 mozzarella plastry 60g	7 mozzarella plastry 80g	7 mozzarella plastry 60g	7
pasta z fasoli a'la smalczyk (fasola Jaś 50g, olej rzepakowy 5g, pietruszka nać) 60g	60g pasta z fasoli a'la smalczyk (fasola Jaś 50g, olej rzepakowy 5g, pietruszka nać) 60g	60g pasta z fasoli a'la smalczyk (fasola Jaś 50g, olej rzepakowy 5g, pietruszka nać) 60g	80g pasta z fasoli a'la smalczyk (fasola Jaś 50g, olej rzepakowy 5g, pietruszka nać) 80g	60g pasta z fasoli a'la smalczyk (fasola Jaś 50g, olej rzepakowy 5g, pietruszka nać) 60g	
z		80g mandarynka	80g mandarynka		
zupa z marchwii z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, śmietana 15%, marchew 100g, ryż 100g) 300g	3,9 zupa z marchwii z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, śmietana 15%, marchew 100g, ryż 100g) 300g	3,9 zupa z marchwii z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, śmietana 15%, marchew 100g, ryż 100g) 300g	3,9 zupa z marchwii z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, śmietana 15%, marchew 100g, ryż 100g) 300g	3,9 zupa z marchwii z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, śmietana 15%, marchew 100g, ryż 100g) 300g	3,9
klops rybny duszony w sosie cytrynowym (miruna 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cytryna, mąka pszenna, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól, pieprz) 200g	1,4 klops rybny duszony w sosie cytrynowym (miruna 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cytryna, mąka pszenna, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól, pieprz) 200g	1,4 klops rybny duszony w sosie cytrynowym (miruna 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cytryna, mąka pszenna, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól, pieprz) 200g	1,4 klops rybny duszony w sosie cytrynowym (miruna 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cytryna, mąka pszenna, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól, pieprz) 200g	1,4 klops rybny duszony w sosie cytrynowym (miruna 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cytryna, mąka pszenna, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól, pieprz) 200g	1,4
ziemniaki pieczone 200g	200g ziemniaki pieczone 200g	200g ziemniaki pieczone 200g	200g ziemniaki pieczone 200g	200g ziemniaki pieczone 200g	
kapusta czerwona (olej rzepakowy, sól, pieprz, pietruszka nać) 120g	120g tarty burak 120g	120g kapusta czerwona (olej rzepakowy, sól, pieprz, pietruszka nać) 120g	120g tarty burak 120g	120g tarty burak 120g	
herbata owocowa 250ml	250ml herbata owocowa 250ml	250ml herbata owocowa 250ml	250ml herbata owocowa 250ml	250ml herbata owocowa 250ml	
herbata czarna 250ml	250ml herbata czarna 250ml	250ml herbata czarna 250ml	250ml herbata czarna 250ml	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	30g pasta z pieczonej dyni 30g	30g ogórek zielony 30g	30g pasta z pieczonej dyni 30g	30g pasta z pieczonej dyni 30g	
sałata zielona 10g	10g sałata zielona 10g	10g sałata zielona 10g	10g sałata zielona 10g	10g sałata zielona 10g	
szynka drobiowa kanapkowa 60g	60g szynka drobiowa kanapkowa 60g	60g szynka drobiowa kanapkowa 60g	60g szynka drobiowa kanapkowa 60g	60g szynka drobiowa kanapkowa 60g	
pasta z ricotty 80g	7 pasta z ricotty 80g	7 pasta z ricotty 80g	7 pasta z ricotty 80g	7 pasta z ricotty 80g	7
jo					
ogurt naturalny 150g	7 jogurt naturalny 150g	7 jogurt naturalny 150g	7 jogurt naturalny 150g	7 jogurt naturalny 150g	7
energia (kcal)	2 283	2 277	2 296	2 303	2 306
białko (g)	109,3	109,3	106,4	113	112,3
tłuszcze ogółem (g)	70,9	71	72,8	71,6	72,3
kwaszy tłuszczowe nasycone (g)	20,7	20,5	20,7	20,9	20,6
węglowodany ogółem (g)	315,9	319	330,9	315,4	325,6
mono i disacharydy (g)	59,9	59,5	53,7	58,7	51,3
błonnik (g)	34,6	34,8	49,2	34,4	44,5
sól	1533	2395,9	2629,3	1605,6	2509,5

SOBOTA 7.09.2024

JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA



ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY
PODSTAWOWA	LATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	BOGATOBIAŁKOWA	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		
kakao 200ml 7	kakao 200ml 7	kakao 200ml 7	kakao 200ml 7	inka 200ml 7		
herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml		
pieczywo pszenno-żytnie 100g 1	pieczywo pszenne 100g 1	pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g 1	pieczywo pszenno-żytnie 100g 1	pieczywo graham 120g 1		
masto extra 10g 7	masto extra 10g 7	masto extra 10g 7	masto extra 10g 7	masto extra 10g 7		
pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g		
ogórek zielony 30g	plastry parzonej cukinii 30g	ogórek zielony 30g	plastry parzonej cukinii 30g	plastry parzonej cukinii 30g		
sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g		
szynka gotowana z indyka 60g	szynka gotowana z indyka 60g	szynka gotowana z indyka 60g	szynka gotowana z indyka 60g	szynka gotowana z indyka 60g		
serek grani z koperkiem 80g 7	serek grani z koperkiem 80g 7	serek grani z koperkiem 80g 7	serek grani z koperkiem 80g 7	serek grani z koperkiem 80g 7		
chatka 100g 1,3,7	chatka 100g 1,3,7	chatka b/c 100g 1,3,7	chatka 100g 1,3,7	chatka 100g 1,3,7		
zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, śmietana 15%, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota) 300g 3,9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, śmietana 15%, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota) 300g 9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, śmietana 15%, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota) 300g 9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, śmietana 15%, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota) 300g 9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, śmietana 15%, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota) 300g 9		
makaron pszenny penne z ciecierzycą, cukinią i szpinakiem (penne 100g, cukinia 100g, ciecierzycza 80g, szpinak liście, suszone pomidory, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler fasolka szparagowa z wody 120g) 350g 1,9	makaron pszenny penne z ciecierzycą, cukinią i szpinakiem (penne 100g, cukinia 100g, ciecierzycza 80g, szpinak liście, suszone pomidory, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler fasolka szparagowa z wody 120g) 350g 1,9	makaron pszenny penne z ciecierzycą, cukinią i szpinakiem (penne 100g, cukinia 100g, ciecierzycza 80g, szpinak liście, suszone pomidory, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler fasolka szparagowa z wody 120g) 350g 1,9	makaron pszenny penne z ciecierzycą, cukinią i szpinakiem (penne 100g, cukinia 100g, ciecierzycza 80g, szpinak liście, suszone pomidory, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler fasolka szparagowa z wody 120g) 350g 1,9	makaron pszenny penne z tofu, cukinią i szpinakiem (penne 100g, cukinia 100g, tofu naturalne 50g, szpinak liście, suszone pomidory, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koncentrat pomidorowy 120g) 350g 1,6,9		
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		
masto extra 10g 7	masto extra 10g 7	masto extra 10g 7	masto extra 10g 7	masto extra 10g 7		
pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g		
ogórek zielony 30g	pasta z pieczonego buraka 30g	ogórek zielony 30g	pasta z pieczonego buraka 30g	pasta z pieczonego buraka 30g		
sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g		
ser żółty 80g 7	ser żółty odtuszczone 80g 7	ser żółty 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	parówka wieprzowa z wody 60g		
kefir 150ml 7	kefir 150ml 7	kefir 150ml 7	kefir 150ml 7	kefir 150ml 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	
kwaszy tłuszczowe nasycone (g)	34,9	34,7	35,5	35,7	35	
węglowodany ogółem (g)	280,9	281,8	293,4	279,3	292,3	
mono i disacharydy (g)	59,9	55,9	55,7	59,5	53,8	
błonnik (g)	27,4	26,6	43,7	29,6	38,5	
sól	2828,5	3756,5	2 996,30	2100,8	3915,1	

NIEDZIELA 8.09.2024

JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA



PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSYWAJĄCYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIALKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY		
inka	200ml	1,7	inka	200ml	1,7	inka	200ml	1,7	inka	200ml	1,7
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
pasta jajeczna na majonezie (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, nać, sól, pieprz)	100g	3,7	pasta jajeczna na majonezie (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, nać, sól, pieprz)	100g	3,7	pasta jajeczna na majonezie (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, nać, sól, pieprz)	100g	3,7	pasta jajeczna na majonezie (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, nać, sól, pieprz)	100g	3,7
połędwica drobiowa	60g		połędwica drobiowa	60g		połędwica drobiowa	60g		połędwica drobiowa	60g	
ciasto drożdżowe	100g	1,3,7	ciasto drożdżowe	100g	1,3,7	ciasto drożdżowe b/c	100g	1,3,7	ciasto drożdżowe	100g	1,3,7
rosół (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) z makaronem pszennym 150g	300g	9,1	rosół (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) z makaronem pszennym 150g	300g	9,1	rosół (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) z makaronem ryżowym 150g	300g	9,1	rosół (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) z makaronem pszennym 150g	300g	9,1
roladka wieprzowa z nadzieniem pieczarkowym duszona w sosie własnym (topatka wieprzowa 120g, pieczarki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziola)	150g	9	roladka wieprzowa duszona w sosie własnym (topatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziola)	150g	9	roladka wieprzowa z nadzieniem pieczarkowym duszona w sosie własnym (topatka wieprzowa 120g, pieczarki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziola)	150g	9	roladka wieprzowa duszona w sosie własnym (topatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziola)	150g	9
ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g	
zielona fasolka z wody	120g		zielona fasolka z wody	120g		zielona fasolka z wody	120g		zielona fasolka z wody	120g	
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
ogórek 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	
schab (gotowany) w galarecie	60g		schab (gotowany) w galarecie	60g		schab (gotowany) w galarecie	60g		schab (gotowany) w galarecie	60g	
twaróg półtłusty plastry	60g	7	twaróg półtłusty plastry	60g	7	twaróg półtłusty plastry	60g	7	twaróg półtłusty plastry	60g	7
jogurt pitny naturalny	150ml	7	jogurt pitny naturalny	150ml	7	jogurt pitny naturalny	150ml	7	jogurt pitny naturalny	150ml	7
energia (kcal)	2 136		2 106		2 219		2 217		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 9.09.2024

JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA



PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIALKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻŁĄDKOWEGO	ALERGENY
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
ANIADENIĘ 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	
25				sok warzywny 200ml		sok warzywny 200ml			
zupa koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, śmietana 15%, koper, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola) 300g	3,9	zupa koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, śmietana 15%, koper, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola) 300g	3,9	zupa koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, śmietana 15%, koper, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola) 300g	3,9	zupa koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, śmietana 15%, koper, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola) 300g	3,9	zupa koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, śmietana 15%, koper, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola) 300g	3,9
gulasz drobiowy w sosie własnym (mięso z indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 10g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola) 200g	1,3	gulasz drobiowy w sosie własnym (mięso z indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 10g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola) 200g	1,3	gulasz drobiowy w sosie własnym (mięso z indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 10g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola) 200g	1,3	gulasz drobiowy w sosie własnym (mięso z indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 10g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola) 200g	1,3	gulasz drobiowy w sosie własnym (mięso z indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 10g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola) 200g	1,3
kasza jęczmienna 150g	1	kasza jęczmienna 150g	1	kasza jęczmienna 150g	1	kasza jęczmienna 150g	1	kasza jęczmienna 150g	1
surówka z cukinii z olejem rzepakowym i pietruszką 120g		duszona cukinia 120g		surówka z cukinii z olejem rzepakowym i pietruszką 120g		surówka z cukinii z olejem rzepakowym i pietruszką 120g		duszona cukinia 120g	
herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml	
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
ANIADENIĘ 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
wegańskie plastry niemięsne 60g	6	wegańskie plastry niemięsne 60g	6	wegańskie plastry niemięsne 60g	6	wegańskie plastry niemięsne 60g	6	wegańskie plastry niemięsne 60g	6
PN kefir 150ml	7	kefir 150ml	7	kefir 150ml	7	kefir 150ml	7	kefir 150ml	7
energia (kcal)	2 195	2 175		2 248		2 261		2 229	
białko (g)	107,5	106,7		109,1		115,7		110,6	
tluszcz ogółem (g)	74,3	74,9		80,1		79,1		76,2	
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26,2	26,1		26,8		27,4		26,3	
węglowodany ogółem (g)	278,5	280,6		291		276,8		291	
mono i disacharydy (g)	49,8	52,6		43,7		49,8		51,7	
błonnik (g)	28	29		44,3		29,7		39,6	
sód	1750,9	2725,3		1918,8		830,9		2835,1	



ŚRODA 11.09.2024			JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA			catering			
PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁADKOWEGO	ALERGENY
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo 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 odtłuszczony 10g, koper, sól, pieprz) 100g	3	pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, koper, sól, pieprz) 100g	3	pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, koper, sól, pieprz) 100g	3	pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, koper, sól, pieprz) 100g	3	pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 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	
zł				mandarynka 100g		mandarynka 100g			
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	3,9	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	3,9	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	3,9	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	3,9	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	3,9
jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7
pierogi z soczewicą gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, soczewica 50g) 250g	1,3,6	pierogi z soczewicą gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, soczewica 50g) 250g	1,3,6	pierogi z soczewicą gotowane (mąka pszenna razowa 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, soczewica 50g) 250g	1,3,6	pierogi z soczewicą gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, soczewica 50g) 250g	1,3,6	pierogi z soczewicą gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, soczewica 50g) 250g	1,3,6
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		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 odtłuszczony 60g	7	ser żółty 60g	7	ser żółty 60g	7	ser żółty odtłuszczony 60g	7
żywiecka w plastrach 60g		żywiecka w plastrach 60g		żywiecka w plastrach 60g		żywiecka w plastrach 60g		żywiecka w plastrach 60g	
maślanka 200g	7	maślanka 200g	7	maślanka 200g	7	maślanka 200g	7	maślanka 200g	7
energia (kcal)	2 149	2 130		2 163		2 178		2 177	
białko (g)	99,2	98,9		96,3		103		102,3	
tłuszcze ogółem (g)	65,9	66,5		67,8		67		67,8	
kwaszy tłuszczowe nasycone (g)	16,6	16,4		16,6		16,9		16,6	
węglowodany ogółem (g)	301,6	301,4		316,6		302,5		311,5	
mono i disacharydy (g)	59,9	51,2		53,7		51,8		52,5	
błonnik (g)	28,6	28,5		43,2		29		38,8	
sód	1744,5	2664,7		2841,3		1918,2		2800,8	

ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY
PODSTAWOWA	LATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	BOGATOBIALKOWA	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁADKOWEGO			
herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml
pieczywo pszenno-żytnie 100g	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 graham 120g
masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g
pomidor 60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g
ogórek zielony 30g	30g	30g	30g	30g	30g	30g	30g
sałata zielona 10g	10g	10g	10g	10g	10g	10g	10g
ser capri plastry 60g	7 ser capri plastry 60g	7 ser capri plastry 60g	7 ser capri plastry 60g	7 ser capri plastry 60g	7 ser capri plastry 60g	7 ser capri plastry 60g	7 ser capri plastry 60g
pasta z czerwonej fasoli z pietruszką zieloną, olej rzepakowy, nać pietruszki 80g	80g	80g	80g	80g	80g	80g	80g
26		gruszka 150g	gruszka 150g	gruszka 150g			
zupa zacierkowa z warzywami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, śmietana 15%, ziemniaki 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka 20g, zacierki 100g (mąka pszenna, jaja)) 300g	1.3,9 zupa zacierkowa z warzywami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, śmietana 15%, ziemniaki 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka 20g, zacierki 100g (mąka pszenna, jaja)) 300g	1.3,9 zupa zacierkowa z warzywami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, śmietana 15%, ziemniaki 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka 20g, zacierki 100g (mąka pszenna, jaja)) 300g	1.3,9 zupa zacierkowa z warzywami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, śmietana 15%, ziemniaki 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka 20g, zacierki 100g (mąka pszenna, jaja)) 300g	1.3,9 zupa zacierkowa z warzywami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, śmietana 15%, ziemniaki 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka 20g, zacierki 100g (mąka pszenna, jaja)) 300g	1.3,9 zupa zacierkowa z warzywami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, śmietana 15%, ziemniaki 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka 20g, zacierki 100g (mąka pszenna, jaja)) 300g	1.3,9 zupa zacierkowa z warzywami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, śmietana 15%, ziemniaki 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka 20g, zacierki 100g (mąka pszenna, jaja)) 300g	1.3,9 zupa zacierkowa z warzywami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, śmietana 15%, ziemniaki 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka 20g, zacierki 100g (mąka pszenna, jaja)) 300g
bitka drobiowa duszona w sosie rozmarynowym (pietruszka nać, filet z kurczaka 120g, rozmaryn, sól, pieprz, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) 150g	9 bitka drobiowa duszona w sosie rozmarynowym (pietruszka nać, filet z kurczaka 120g, rozmaryn, sól, pieprz, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) 150g	9 bitka drobiowa duszona w sosie rozmarynowym (pietruszka nać, filet z kurczaka 120g, rozmaryn, sól, pieprz, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) 150g	9 bitka drobiowa duszona w sosie rozmarynowym (pietruszka nać, filet z kurczaka 120g, rozmaryn, sól, pieprz, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) 150g	9 bitka drobiowa duszona w sosie rozmarynowym (pietruszka nać, filet z kurczaka 120g, rozmaryn, sól, pieprz, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) 150g	9 bitka drobiowa duszona w sosie rozmarynowym (pietruszka nać, filet z kurczaka 120g, rozmaryn, sól, pieprz, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) 150g	9 bitka drobiowa duszona w sosie rozmarynowym (pietruszka nać, filet z kurczaka 120g, rozmaryn, sól, pieprz, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) 150g	9 bitka drobiowa duszona w sosie rozmarynowym (pietruszka nać, filet z kurczaka 120g, rozmaryn, sól, pieprz, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) 150g
ryż basmati 150g	150g	150g	150g	150g	150g	150g	150g
surówka z kapusty pekińskiej 120g z olejem rzepakowym 5g, ziołami, solą 120g	120g	120g	120g	120g	120g	120g	120g
herbata owocowa 250ml	herbata owocowa 250ml	herbata owocowa 250ml	herbata owocowa 250ml	herbata owocowa 250ml	herbata owocowa 250ml	herbata owocowa 250ml	herbata owocowa 250ml
herbata 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 graham 120g
masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g
pomidor 60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g
papryka zielona 30g	30g	30g	30g	30g	30g	30g	30g
sałata zielona 10g	10g	10g	10g	10g	10g	10g	10g
parowany naleśnik po meksykańsku ((mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy),mieso mielone z indyka 50g , passata pomidorowa 50g, pietruszka nać, stodka papryka) 150g	1.3,7 parowany naleśnik po meksykańsku ((mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy),mieso mielone z indyka 50g , passata pomidorowa 50g, pietruszka nać, stodka papryka) 150g	1.3,7 parowany naleśnik po meksykańsku ((mąka pszenna razowa 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy),mieso mielone z indyka 50g , passata pomidorowa 50g, pietruszka nać, stodka papryka) 150g	1.3,7 parowany naleśnik po meksykańsku ((mąka pszenna razowa 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy),mieso mielone z indyka 50g , passata pomidorowa 50g, pietruszka nać, stodka papryka) 150g	1.3,7 parowany naleśnik po meksykańsku ((mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy),mieso mielone z indyka 50g , passata pomidorowa 50g, pietruszka nać, stodka papryka) 150g	1.3,7 parowany naleśnik po meksykańsku ((mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy),mieso mielone z indyka 50g , passata pomidorowa 50g, pietruszka nać, stodka papryka) 150g	1.3,7 parowany naleśnik po meksykańsku ((mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy),mieso mielone z indyka 50g , passata pomidorowa 50g, pietruszka nać, stodka papryka) 150g	1.3,7 parowany naleśnik po meksykańsku ((mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy),mieso mielone z indyka 50g , passata pomidorowa 50g, pietruszka nać, stodka papryka) 150g
serek kanapkowy ziółowy 60g	7 serek kanapkowy ziółowy 60g	7 serek kanapkowy ziółowy 60g	7 serek kanapkowy ziółowy 60g	7 serek kanapkowy ziółowy 60g	7 serek kanapkowy ziółowy 60g	7 serek kanapkowy ziółowy 60g	7 serek kanapkowy ziółowy 60g
PM jogurt naturalny 150g	7 jogurt naturalny 150g	7 jogurt naturalny 150g	7 jogurt naturalny 150g	7 jogurt naturalny 150g	7 jogurt naturalny 150g	7 jogurt naturalny 150g	7 jogurt naturalny 150g
energia (kcal)	2 127	2 196	2 199	2 191	2 166	2 166	2 166
białko (g)	95,3	95,1	95,5	102,5	98,2	98,2	98,2
tluszcz ogółem (g)	67,8	69,3	68,2	69	69,6	69,6	69,6
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	20,7	20,6	21,1	21,4	20,8	20,8	20,8
węglowodany ogółem (g)	305,4	304,9	322,2	308,1	316,8	316,8	316,8
mono i disacharydy (g)	51,8	52,8	47,5	54,2	53,7	53,7	53,7
błonnik (g)	38,8	38,1	55	40,9	49,9	49,9	49,9
sód	1907,3	2814,8	2423,8	1472,4	2993,9	2993,9	2993,9

PIĄTEK 13.09.2024

JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA



PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
ś pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1
maśto extra 10g	7	maśto extra 10g	7	maśto extra 10g	7	maśto extra 10g	7	maśto extra 10g	7
o pomidor 60g		o pomidor 60g		o pomidor 60g		o pomidor 60g		o pomidor 60g	
o papryka żółta 30g		o marchewka baby z wody 30g		o papryka żółta 30g		o marchewka baby z wody 30g		o marchewka baby z wody 30g	
o sałata zielona 10g		o sałata zielona 10g		o sałata zielona 10g		o sałata zielona 10g		o sałata zielona 10g	
o serek grani z koperkiem 80g	7	o serek grani z koperkiem 80g	7	o serek grani z koperkiem 80g	7	o serek grani z koperkiem 80g	7	o serek grani z koperkiem 80g	7
o polędwica drobiowa 60g		o polędwica drobiowa 60g		o polędwica drobiowa 60g		o polędwica drobiowa 80g		o polędwica drobiowa 60g	
25				o banan zielony 150g	7	o banan 150g	7		
o barszcz czerwony z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, śmietana 15%) 300g	3.9	o barszcz czerwony z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, śmietana 15%) 300g	3.9	o jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, śmietana 15%) 300g	3.9	o barszcz czerwony z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, śmietana 15%) 300g	3.9	o barszcz czerwony z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, śmietana 15%) 300g	3.9
o potrawka z ryby duszona w sosie warzywnym (dorsz 100g, cukinia 30g, marchew 20g, tymianek, oregano, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) 150g	4.9	o potrawka z ryby duszona w sosie warzywnym (dorsz 100g, cukinia 30g, marchew 20g, tymianek, oregano, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) 150g	4.9	o potrawka z ryby duszona w sosie warzywnym (dorsz 100g, cukinia 30g, marchew 20g, tymianek, oregano, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) 150g	4.9	o potrawka z ryby duszona w sosie warzywnym (dorsz 100g, cukinia 30g, marchew 20g, tymianek, oregano, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) 150g	4.9	o potrawka z ryby duszona w sosie warzywnym (dorsz 100g, cukinia 30g, marchew 20g, tymianek, oregano, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) 150g	4.9
o ziemniak młody z wody 200g		o ziemniak młody z wody 200g		o ziemniak młody z wody 200g		o ziemniak młody z wody 200g		o ziemniak młody z wody 200g	
o surówka z białej kapusty z 100g		o surówka z białej kapusty z 100g		o surówka z białej kapusty z 100g		o surówka z białej kapusty z 100g		o surówka z białej kapusty z 100g	
o herbata owocowa 250ml		o herbata owocowa 250ml		o herbata owocowa 250ml		o herbata owocowa 250ml		o herbata owocowa 250ml	
o herbata czarna 250ml		o herbata czarna 250ml		o herbata czarna 250ml		o herbata czarna 250ml		o herbata czarna 250ml	
o pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	o pieczywo pszenne 100g	1	o pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g	1	o pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	o pieczywo graham 120g	1
o maśto extra 10g	7	o maśto extra 10g	7	o maśto extra 10g	7	o maśto extra 10g	7	o maśto 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 cukinii z kolendrą 30g		o ogórek zielony 30g		o pasta z cukinii z kolendrą 30g		o pasta z cukinii z kolendrą 30g	
o sałata zielona 10g		o sałata zielona 10g		o sałata zielona 10g		o sałata zielona 10g		o sałata zielona 10g	
o twaróg plstry 60g	7	o twaróg plstry 60g	7	o twaróg plstry 60g	7	o twaróg plstry 60g	7	o twaróg plstry 60g	7
o fraknfurterka z wody 60g		o fraknfurterka z wody 60g		o fraknfurterka z wody 60g		o fraknfurterka z wody 60g		o fraknfurterka z wody 60g	
o kefir 150g	7	o kefir 150g	7	o kefir 150g	7	o kefir 150g	7	o kefir 150g	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				
tluszcze 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				
biłonnik (g)	30,8	30,6	45,3	30,8	41,5				
sód	2296	3201,1	3392,8	2473,5	3358,9				

SOBOTA 14.09.2024

JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA



PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIALKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁADKOWEGO	ALERGENY
kakao 200ml	7	kakao 200ml	7	kakao 200ml	7	kakao 200ml	7	linka 200ml	7
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
czarne oliwki półówki 30g		czarne oliwki półówki 30g		czarne oliwki półówki 30g		czarne oliwki półówki 30g		cukinia pieczona w plastrach 30g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
fritata z pieca z brokułem (jaja 90g, brokuł 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy 5g, sól, pieprz) 200g	3	fritata z pieca z brokułem (jaja, brokuł, cukinia) 200g	3	fritata z pieca z brokułem (jaja, brokuł, cukinia) 200g	3	fritata z pieca z brokułem (jaja, brokuł, cukinia) 200g	3	fritata z pieca z brokułem (jaja, brokuł, cukinia) 200g	3
szynka wieprzowa z kotta 60g		szynka wieprzowa z kotta 60g		szynka wieprzowa z kotta 60g		szynka wieprzowa z kotta 60g		szynka wieprzowa z kotta 60g	
29 chałka 100g	1,3,7	chałka 100g	1,3,7	chałka b/c 100g	1,3,7	chałka 100g	1,3,7	chałka 100g	1,3,7
krem z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, śmietana 15%, pietruszka, ziemniaki, seler, nać) 300g	3,9	krem z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, śmietana 15%, pietruszka, ziemniaki, seler, nać) 300g	3,9	krem z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, śmietana 15%, pietruszka, ziemniaki, seler, nać) 300g	3,9	krem z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, śmietana 15%, pietruszka, ziemniaki, seler, nać) 300g	3,9	krem z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, śmietana 15%, pietruszka, ziemniaki, seler, nać) 300g	3,9
risotto z tofu w sosie ziółowym (tofu naturalne 100g, ryż biały 100g, szpinak, cukinia 50g, brokuł 50g, masło, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz) 300g	1,3,6,9	risotto z tofu w sosie ziółowym (tofu naturalne 100g, ryż biały 100g, szpinak, cukinia 50g, brokuł 50g, masło, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz) 300g	1,3,6,9	risotto z tofu w sosie ziółowym (tofu naturalne 100g, ryż biały 100g, szpinak, cukinia 50g, brokuł 50g, masło, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz) 300g	1,3,6,9	risotto z tofu w sosie ziółowym (tofu naturalne 100g, ryż biały 100g, szpinak, cukinia 50g, brokuł 50g, masło, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz) 300g	1,3,6,9	risotto z tofu w sosie ziółowym (tofu naturalne 100g, ryż biały 100g, szpinak, 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 białej kapusty z marchewką i oliwą, sól, pieprz 150g		surówka z białej kapusty z marchewką i oliwą, sól, pieprz 150g		surówka z białej kapusty z marchewką i oliwą, sól, pieprz 150g		surówka z białej kapusty z marchewką i oliwą, sól, pieprz 150g	
herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml	
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
papryka żółta 30g		plastry gotowanej cukinii 30g		papryka żółta 30g		plastry gotowanej cukinii 30g		plastry gotowanej cukinii 30g	
rukola 10g		rukola 10g		rukola 10g		rukola 10g		rukola 10g	
pieczona kofta ziemniaczana z twarogiem (ziemniaki 50g, twaróg półtłusty 50g, ziota, sól, pieprz, olej rzepakowy) 100g	7	pieczona kofta ziemniaczana z twarogiem (ziemniaki 50g, twaróg półtłusty 50g, ziota, sól, pieprz, olej rzepakowy) 100g	7	pieczona kofta ziemniaczana z twarogiem (ziemniaki 50g, twaróg półtłusty 50g, ziota, sól, pieprz, olej rzepakowy) 100g	7	pieczona kofta ziemniaczana z twarogiem (ziemniaki 50g, twaróg półtłusty 50g, ziota, sól, pieprz, olej rzepakowy) 100g	7	pieczona kofta ziemniaczana z twarogiem (ziemniaki 50g, twaróg półtłusty 50g, ziota, sól, pieprz, olej rzepakowy) 100g	7
szynka z indyka parzona 60g		szynka z indyka parzona 60g		szynka z indyka parzona 60g		szynka z indyka parzona 60g		szynka z indyka parzona 60g	
30 maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7
energia (kcal)	2 261	2 258	2 261	2 359	2 189				
białko (g)	99,7	99,5	101,3	107,9	102,5				
tłuszcze ogółem (g)	71,1	71,6	72,2	76,2	67,8				
kwaszy tłuszczowe nasycone (g)	26,1	26	26	27,3	25,4				
węglowodany ogółem (g)	329,5	328	323,5	325,9	313,1				
mono i disacharydy (g)	50,3	51,3	52,7	49,5	52,2				
błonnik (g)	26,1	25,4	42,6	29,3	36				
sól	2019,3	2926,8	2189,3	1125,1	3105,8				

NIEDZIELA 15.09.2024

JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA



ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY
PODSTAWOWA	LATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	BOGATOBIALKOWA	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁADKOWEGO			
inka 200ml	1,7 inka 200ml	1,7 inka 200ml	1,7 inka 200ml	1,7 inka 200ml	1,7 inka 200ml	1,7 inka 200ml	1,7 inka 200ml
herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1 pieczywo pszenne 100g	1 pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g	1 pieczywo pszenno-żytnie 100g	1 pieczywo pszenno-żytnie 100g	1 pieczywo pszenno-żytnie 100g	1 pieczywo graham 120g	1 pieczywo graham 120g
masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g
pomidor 60g	60g pomidor 60g	60g pomidor 60g	60g pomidor 60g	60g pomidor 60g	60g pomidor 60g	60g pomidor 60g	60g pomidor 60g
ogórek zielony 30g	30g plastry buraka gotowanego z pietruszką 30g	30g ogórek zielony 30g	30g ogórek zielony 30g	30g ogórek zielony 30g	30g plastry buraka gotowanego z pietruszką 30g	30g plastry buraka gotowanego z pietruszką 30g	30g plastry buraka gotowanego z pietruszką 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
szynka z indyka gotowana 60g	60g szynka z indyka gotowana 60g	60g szynka z indyka gotowana 60g	60g szynka z indyka gotowana 60g	60g szynka z indyka gotowana 60g	60g szynka z indyka gotowana 60g	60g szynka z indyka gotowana 60g	60g szynka z indyka gotowana 60g
25 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 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 pasta z ricotty 150g
ciasto drożdżowe 100g	1,7 ciasto drożdżowe 100g	1,7 ciasto drożdżowe b/c 100g	1,7 ciasto drożdżowe 100g	1,7 ciasto drożdżowe 150g	1,7 ciasto drożdżowe 100g	1,7 ciasto drożdżowe 100g	1,7 ciasto drożdżowe 100g
rosół (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) z makaronem pszennym 150g 300g	9,1 rosół (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) z makaronem pszennym 150g 300g	9,1 rosół (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) z makaronem ryżowym 150g 300g	9,1 rosół (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) z makaronem pszennym 150g 300g	9,1 rosół (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) z makaronem pszennym 150g 300g	9,1 bulion warzywny z makaronem 300g	9,1 bulion warzywny z makaronem 300g	9,1 bulion warzywny z makaronem 300g
gotówki bez zawijania w sosie pomidorowym (topatka wieprzowa 100g, ryż 50g, kapusta młoda, passata pomidorowa 100g, przyprawy) 200g	200g gotówki bez zawijania w sosie pomidorowym (topatka wieprzowa 100g, ryż 50g, passata pomidorowa 100g, przyprawy) 200g	200g gotówki bez zawijania w sosie pomidorowym (topatka wieprzowa 100g, ryż 50g, kapusta młoda, passata pomidorowa 100g, przyprawy) 200g	200g gotówki bez zawijania w sosie pomidorowym (topatka wieprzowa 100g, ryż 50g, kapusta młoda, passata pomidorowa 100g, przyprawy) 200g	200g gotówki bez zawijania w sosie pomidorowym (topatka wieprzowa 100g, ryż 50g, kapusta młoda, passata pomidorowa 100g, przyprawy) 200g	200g gotówki bez zawijania w sosie pomidorowym (topatka wieprzowa 100g, ryż 50g, passata pomidorowa 100g, przyprawy) 200g	200g gotówki bez zawijania w sosie pomidorowym (topatka wieprzowa 100g, ryż 50g, passata pomidorowa 100g, przyprawy) 200g	200g gotówki bez zawijania w sosie pomidorowym (topatka wieprzowa 100g, ryż 50g, passata pomidorowa 100g, przyprawy) 200g
ziemniaki z koperkiem 200g	200g ziemniaki z koperkiem 200g	200g ziemniaki z koperkiem 200g	200g ziemniaki z koperkiem 200g	200g ziemniaki z koperkiem 200g	200g ziemniaki z koperkiem 200g	200g ziemniaki z koperkiem 200g	200g ziemniaki z koperkiem 200g
fasolka szparagowa 120g	120g fasolka szparagowa 120g	120g fasolka szparagowa 120g	120g fasolka szparagowa 120g	120g fasolka szparagowa 120g	120g fasolka szparagowa 120g	120g fasolka szparagowa 120g	120g fasolka szparagowa 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
herbata czarna 250ml	250ml herbata czarna 250ml	250ml herbata czarna 250ml	250ml herbata czarna 250ml	250ml herbata czarna 250ml	250ml herbata czarna 250ml	250ml herbata czarna 250ml	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 pszenno-żytnie 100g	1 pieczywo pszenno-żytnie 100g	1 pieczywo graham 120g	1 pieczywo graham 120g
masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g
60g pomidor 60g	60g pomidor 60g	60g pomidor 60g	60g pomidor 60g	60g pomidor 60g	60g pomidor 60g	60g pomidor 60g	60g pomidor 60g
30g papryka żółta 30g	30g pasta z cukinii z tymiankiem 30g	30g papryka żółta 30g	30g pasta z cukinii z tymiankiem 30g	30g pasta z cukinii z tymiankiem 30g	30g pasta z cukinii z tymiankiem 30g	30g pasta z cukinii z tymiankiem 30g	30g pasta z cukinii z tymiankiem 30g
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
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 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 szprot z wody 40g, słodka papryka, sól, pieprz) 90g	4,7 szprot z wody 40g, słodka papryka, sól, pieprz) 90g
60g szynka wiejska 60g	60g szynka wiejska 60g	60g szynka wiejska 60g	60g szynka wiejska 60g	60g szynka wiejska 60g	60g szynka wiejska 60g	60g szynka wiejska 60g	60g szynka wiejska 60g
7 jogurt naturalny 150ml	7 jogurt naturalny 150ml	7 jogurt naturalny 150ml	7 jogurt naturalny 150ml	7 jogurt naturalny 150ml	7 jogurt naturalny 150ml	7 jogurt naturalny 150ml	7 jogurt naturalny 150ml
energia (kcal)	2 149	2 133	2 239	2 246	2 183	2 183	2 183
białko (g)	111,6	111,6	111,9	118,7	114,7	114,7	114,7
tluszcz ogółem (g)	65,7	66,3	70,5	68,7	67,6	67,6	67,6
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	21,2	21,1	21,6	21,7	21,3	21,3	21,3
węglowodany ogółem (g)	285,5	286,1	311,5	297,2	298	298	298
mono i disacharydy (g)	54	55	48,3	54,4	55,9	55,9	55,9
błonnik (g)	26,1	25,9	43,9	29,3	37,8	37,8	37,8
sól	1369,5	2274,6	1888,2	799,7	2453,7	2453,7	2453,7

PONIEDZIAŁEK 16.09.2024

JADŁOSPIS EMC PILCZYKA



ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY
PODSTAWOWA	LATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM LATWO PRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	BOGATOBIALKOWA	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁADKOWEGO			
herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1 pieczywo pszenne 100g	1 pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g	1 pieczywo pszenno-żytnie 100g	1 pieczywo pszenno-żytnie 100g	1 pieczywo graham 120g	1 pieczywo graham 120g	1 pieczywo graham 120g
masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g
pomidor 60g	60g pomidor 60g	60g pomidor 60g	60g pomidor 60g	60g pomidor 60g	60g pomidor 60g	60g pomidor 60g	60g pomidor 60g
ogórek zielony 30g	30g oliwki czarne potówki 30g	30g oliwki czarne potówki 30g	30g oliwki czarne potówki 30g	30g oliwki czarne potówki 30g	30g oliwki czarne potówki 30g	30g oliwki czarne potówki 30g	30g oliwki czarne potówki 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
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 serek kanapkowy śmietankowy 60g	7 serek kanapkowy śmietankowy 60g	7 serek kanapkowy śmietankowy 60g
żywiecka plastry 60g	60g żywiecka plastry 60g	60g żywiecka plastry 60g	60g żywiecka plastry 60g	60g żywiecka plastry 60g	60g żywiecka plastry 60g	60g żywiecka plastry 60g	60g żywiecka plastry 60g
zS		sok pomidorowy 200ml	sok pomidorowy 200ml	sok pomidorowy 200ml			
koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, śmietana 15%, ziemniaki 100g, koper) 300g	3,9 koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, śmietana 15%, ziemniaki 100g, koper) 300g	3,9 koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, śmietana 15%, ziemniaki 100g, koper) 300g	3,9 koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, śmietana 15%, ziemniaki 100g, koper) 300g	3,9 koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, śmietana 15%, ziemniaki 100g, koper) 300g	3,9 koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, śmietana 15%, ziemniaki 100g, koper) 300g	3,9 koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, śmietana 15%, ziemniaki 100g, koper) 300g	3,9 koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, śmietana 15%, ziemniaki 100g, koper) 300g
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 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
kasza jęczmienna 150g	1 kasza jęczmienna 150g	1 kasza jęczmienna 150g	1 kasza jęczmienna 150g	1 kasza jęczmienna 150g	1 kasza jęczmienna 150g	1 kasza jęczmienna 150g	1 kasza jęczmienna 150g
surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką, sól, pieprz 120g	120g marchewka baby z wody 120g	120g surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką, sól, pieprz 120g	120g surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką, sól, pieprz 120g	120g surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką, sól, pieprz 120g	120g marchewka baby z wody 120g	120g marchewka baby z wody 120g	120g marchewka baby z wody 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
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 100g	1 pieczywo pszenno-żytnie 100g	1 pieczywo graham 120g	1 pieczywo graham 120g	1 pieczywo graham 120g
masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g
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 pasta z cukinii z tymiankiem 30g	30g papryka żółta 30g	30g pasta z cukinii z tymiankiem 30g	30g papryka żółta 30g	30g pasta z cukinii z tymiankiem 30g	30g pasta z cukinii z tymiankiem 30g	30g pasta z cukinii z tymiankiem 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
parówka drobiowa z wody 60g	60g parówka drobiowa z wody 60g	60g parówka drobiowa z wody 60g	60g parówka drobiowa z wody 60g	60g parówka drobiowa z wody 60g	60g parówka drobiowa z wody 60g	60g parówka drobiowa z wody 60g	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 twaróg półtłusty plastry 60g	7 twaróg półtłusty plastry 60g	7 twaróg półtłusty plastry 60g
PM kefir 200g	7 kefir 200g	7 kefir 200g	7 kefir 200g	7 kefir 200g	7 kefir 200g	7 kefir 200g	7 kefir 200g
energia (kcal)	2 195	2 169	2 288	2 295	2 229	2 229	2 229
białko (g)	106,5	106,1	108,3	114,2	109,4	109,4	109,4
tluszcze ogółem (g)	68,4	68,7	74,6	73,2	70,1	70,1	70,1
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	23,8	23,6	24,4	24,6	23,8	23,8	23,8
węglowodany ogółem (g)	299,7	298,1	321,4	308	312,9	312,9	312,9
mono i disacharydy (g)	49	50	41,4	58,7	51,8	51,8	51,8
biłomnik (g)	33,1	32	50,9	37,3	45,4	45,4	45,4
sód	2930,6	3840,5	3100,7	2228,8	4055,1	4055,1	4055,1



ŚRODA 18.09.2024			JADŁOSPIS EMC PILCZYKA			lbcatering		
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	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml
pieczywo pszenno-żytnie 100g	pieczywo pszenne 100g	pieczywo pszenno-żytnie 100g	pieczywo pszenno-żytnie razowe 100g	pieczywo pszenno-żytnie 100g	pieczywo pszenno-żytnie 100g	pieczywo pszenno-żytnie 100g	pieczywo graham 120g	pieczywo graham 120g
masto extra 10g	masto extra 10g	masto extra 10g	masto extra 10g	masto extra 10g	masto extra 10g	masto extra 10g	masto extra 10g	masto extra 10g
pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g
ogórek zielony 30g	marchew w plastekach gotowana 30g	ogórek zielony 30g	ogórek zielony 30g	ogórek zielony 30g	marchew w plastekach gotowana 30g	marchew w plastekach gotowana 30g	marchew w plastekach gotowana 30g	marchew w plastekach gotowana 30g
sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g
szynka drobiowa gotowana 60g	szynka drobiowa gotowana 60g	szynka drobiowa gotowana 60g	szynka drobiowa gotowana 60g	szynka drobiowa gotowana 60g	szynka drobiowa gotowana 60g	szynka drobiowa gotowana 60g	szynka drobiowa gotowana 60g	szynka drobiowa gotowana 60g
krem z mascarpone 80g	krem z mascarpone 80g	krem z mascarpone 80g	krem z mascarpone 80g	krem z mascarpone 80g	krem z mascarpone 80g	krem z mascarpone 80g	krem z mascarpone 80g	krem z mascarpone 80g
zupa fasolkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, śmietana 15%, ziemniak 100g, fasolka zielona 100g) 300g	zupa fasolkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, śmietana 15%, ziemniak 100g, fasolka zielona 100g) 300g	zupa fasolkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, śmietana 15%, ziemniak 100g, fasolka zielona 100g) 300g	zupa fasolkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, śmietana 15%, ziemniak 100g, fasolka zielona 100g) 300g	zupa fasolkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, śmietana 15%, ziemniak 100g, fasolka zielona 100g) 300g	zupa fasolkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, śmietana 15%, ziemniak 100g, fasolka zielona 100g) 300g	zupa fasolkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, śmietana 15%, ziemniak 100g, fasolka zielona 100g) 300g	zupa fasolkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, śmietana 15%, ziemniak 100g, fasolka zielona 100g) 300g	zupa fasolkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, śmietana 15%, ziemniak 100g, fasolka zielona 100g) 300g
gulasz drobiowy duszony z marchewką (połudwica drobiowa 120g, olej rzepakowy, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, majeranek, mąka pszenna) 200g	gulasz drobiowy duszony z marchewką (połudwica drobiowa 120g, olej rzepakowy, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, majeranek, mąka pszenna) 200g	gulasz drobiowy duszony z marchewką (połudwica drobiowa 120g, olej rzepakowy, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, majeranek, mąka pszenna) 200g	gulasz drobiowy duszony z marchewką (połudwica drobiowa 120g, olej rzepakowy, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, majeranek, mąka pszenna) 200g	gulasz drobiowy duszony z marchewką (połudwica drobiowa 120g, olej rzepakowy, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, majeranek, mąka pszenna) 200g	gulasz drobiowy duszony z marchewką (połudwica drobiowa 120g, olej rzepakowy, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, majeranek, mąka pszenna) 200g	gulasz drobiowy duszony z marchewką (połudwica drobiowa 120g, olej rzepakowy, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, majeranek, mąka pszenna) 200g	gulasz drobiowy duszony z marchewką (połudwica drobiowa 120g, olej rzepakowy, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, majeranek, mąka pszenna) 200g	gulasz drobiowy duszony z marchewką (połudwica drobiowa 120g, olej rzepakowy, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, majeranek, mąka pszenna) 200g
placek ziemniaczany parowany (ziemniaki, mąka pszenna, jaja, sól, pieprz, ziola) 100g	placek ziemniaczany parowany (ziemniaki, mąka pszenna, jaja, sól, pieprz, ziola) 100g	placek ziemniaczany parowany (ziemniaki, mąka pszenna, jaja, sól, pieprz, ziola) 100g	placek ziemniaczany parowany (ziemniaki, mąka pszenna razowa, jaja, sól, pieprz, ziola) 100g	placek ziemniaczany parowany (ziemniaki, mąka pszenna razowa, jaja, sól, pieprz, ziola) 100g	placek ziemniaczany parowany (ziemniaki, mąka pszenna, jaja, sól, pieprz, ziola) 100g	placek ziemniaczany parowany (ziemniaki, mąka pszenna, jaja, sól, pieprz, ziola) 100g	placek ziemniaczany parowany (ziemniaki, mąka pszenna, jaja, sól, pieprz, ziola) 100g	placek ziemniaczany parowany (ziemniaki, mąka pszenna, jaja, sól, pieprz, ziola) 100g
ogórek kiszony 120g	ogórek kiszony bez skórki 120g	ogórek kiszony 120g	ogórek kiszony 120g	ogórek kiszony 120g	ogórek kiszony 120g	ogórek kiszony 120g	ogórek kiszony bez skórki 120g	ogórek kiszony bez skórki 120g
herbata owocowa 250ml	herbata owocowa 250ml	herbata owocowa 250ml	herbata owocowa 250ml	herbata owocowa 250ml	herbata owocowa 250ml	herbata owocowa 250ml	herbata owocowa 250ml	herbata owocowa 250ml
herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml
pieczywo pszenno-żytnie 100g	pieczywo pszenne 100g	pieczywo pszenno-żytnie 100g	pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g	pieczywo pszenno-żytnie 100g	pieczywo pszenno-żytnie 100g	pieczywo pszenno-żytnie 100g	pieczywo graham 120g	pieczywo graham 120g
masto extra 10g	masto extra 10g	masto extra 10g	masto extra 10g	masto extra 10g	masto extra 10g	masto extra 10g	masto extra 10g	masto extra 10g
pomidorki koktajlowe 60g	pomidorki koktajlowe 60g	pomidorki koktajlowe 60g	pomidorki koktajlowe 60g	pomidorki koktajlowe 60g	pomidorki koktajlowe 60g	pomidorki koktajlowe 60g	pomidorki koktajlowe 60g	pomidorki koktajlowe 60g
papryka konserwowa czerwona 30g	pasta z pieczonego buraka 30g	papryka konserwowa czerwona 30g	papryka konserwowa czerwona 30g	papryka konserwowa czerwona 30g	pasta z pieczonego buraka 30g	pasta z pieczonego buraka 30g	pasta z pieczonego buraka 30g	pasta z pieczonego buraka 30g
sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g
ser typu włoskiego plastry 60g	ser typu włoskiego plastry 60g	ser typu włoskiego plastry 60g	ser typu włoskiego plastry 60g	ser typu włoskiego plastry 60g	ser typu włoskiego plastry 60g	ser typu włoskiego plastry 60g	ser typu włoskiego plastry 60g	ser typu włoskiego plastry 60g
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	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	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	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	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	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	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	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	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
serek homogenizowany 130g	serek homogenizowany 130g	serek homogenizowany 130g	serek homogenizowany 130g	serek homogenizowany 130g	serek homogenizowany 130g	serek homogenizowany 130g	serek homogenizowany 130g	serek homogenizowany 130g
energia (kcal)	2 295	2 279	2 254	2 254	2 301	2 212	2 212	2 212
białko (g)	104,3	104,3	107,4	107,4	116	107,2	107,2	107,2
tłuszcze ogółem (g)	96,9	97,5	90,8	90,8	92,9	86,5	86,5	86,5
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	36,5	36,4	29	29	32,3	28,4	28,4	28,4
węglowodany ogółem (g)	255,3	255,9	270,2	270,2	255,3	260	260	260
mono i disacharydy (g)	57,5	58,5	51,1	51,1	57,2	58,8	58,8	58,8
błonnik (g)	18,5	18,3	35,7	35,7	21	29,2	29,2	29,2
sód	3001	3906,1	3790,8	3790,8	2622	4062,6	4062,6	4062,6

CZWARTEK 19.09.2024

JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA



PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWIĄJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁADKOWEGO	ALERGENY
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
rzodkiewka 30g		burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną 30g		rzodkiewka 30g		burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną 30g		burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną 30g	
kietki słonecznika 10g		kietki słonecznika 10g		kietki słonecznika 10g		kietki słonecznika 10g		kietki słonecznika 10g	
pasztet drobiowy 80g		pasztet drobiowy 80g		pasztet drobiowy 80g		pasztet drobiowy 80g		pasztet drobiowy 80g	
mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7
26				mandarynka 100g		mandarynka 100g			
zupa szpinakowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, śmietana 15%, szpinak 50g, ziemniaki 100g) 300g	3,9	zupa szpinakowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, śmietana 15%, szpinak 50g, ziemniaki 100g) 300g	3,9	zupa szpinakowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, śmietana 15%, szpinak 50g, ziemniaki 100g) 300g	3,9	zupa szpinakowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, śmietana 15%, szpinak 50g, ziemniaki 100g) 300g	3,9	zupa szpinakowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, śmietana 15%, szpinak 50g, ziemniaki 100g) 300g	3,9
pulpet mielony z mięsa wieprzowego duszony w sosie ziołowym (jaja, bułka tarta, mięso z topatki wieprzowej 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ) 200g	1,3,9	pulpet mielony z mięsa wieprzowego duszony w sosie ziołowym (jaja, bułka tarta, mięso z topatki wieprzowej 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ) 200g	1,3,9	pulpet mielony z mięsa wieprzowego duszony w sosie ziołowym (jaja, bułka tarta, mięso z topatki wieprzowej 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ) 200g	1,3,9	pulpet mielony z mięsa wieprzowego duszony w sosie ziołowym (jaja, bułka tarta, mięso z topatki wieprzowej 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ) 200g	1,3,9	pulpet mielony z mięsa wieprzowego duszony w sosie ziołowym (jaja, bułka tarta, mięso z topatki wieprzowej 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ) 200g	1,3,9
kasza bulgur 150g	1	kasza bulgur 150g	1	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	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7
ogórek 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	
naleśnik z kremem twarogowym i mussem owocowym (mąka pszenna 50g, mleko 1,5% 50g, jaja 60g, masło 10g) z kremem twarogowym 50g i mussem owocowym 20g 150g	1,3,7	naleśnik z kremem twarogowym i mussem owocowym (mąka pszenna 50g, mleko 1,5% 50g, jaja 60g, masło 10g) z kremem twarogowym 50g i mussem owocowym bez pestek 20g 150g	1,3,7	naleśnik z kremem twarogowym i mussem owocowym (mąka pszenna razowa 50g, mleko 1,5% 50g, jaja 60g, masło 10g) z kremem twarogowym 50g i mussem owocowym 20g 150g	1,3,7	naleśnik z kremem twarogowym i mussem owocowym (mąka pszenna 50g, mleko 1,5% 50g, jaja 60g, masło 10g) z kremem twarogowym 50g i mussem owocowym 20g 150g	1,3,7	naleśnik z kremem twarogowym i mussem owocowym (mąka pszenna 50g, mleko 1,5% 50g, jaja 60g, masło 10g) z kremem twarogowym 50g i mussem owocowym 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	
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
tluszcz ogółem (g)	71,1		71,6		72,2		76,2		67,8
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26,1		26		26		27,3		25,4
węglowodany ogółem (g)	328,5		328		323,5		325,9		313,1
mono i disacharydy (g)	50,3		51,3		52,7		49,5		52,2
błonnik (g)	26,1		25,4		42,6		29,3		36
sód	2019,3		2926,8		2189,3		1125,1		3105,8

PIĄTEK 20.09.2024		JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA		iCATERING	
ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY
PODSTAWOWA	LATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	BOGATOBIALKOWA	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	
herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml
1 pieczywo pszenno-żytnie 100g	1 pieczywo pszenne 100g	1 pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g	1 pieczywo pszenno-żytnie 100g	1 pieczywo graham 120g	1
7 masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g	7
60g pomidor	60g pomidor	60g pomidor	60g pomidor	60g pomidor	60g
30g papryka żółta	30g marchewka baby z wody	30g papryka żółta	30g marchewka baby z wody	30g marchewka baby z wody	30g
10g sałata zielona	10g sałata zielona	10g sałata zielona	10g sałata zielona	10g sałata zielona	10g
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 serek kanapkowy z ziołami 60g	7
60g polędwica drobiowa	60g polędwica drobiowa	60g polędwica drobiowa	80g polędwica drobiowa	60g polędwica drobiowa	60g
25			7 banan zielony 150g	7	
zupa ziemniaczana (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, śmietana 15%, ziemniaki 150g) 300g	zupa ziemniaczana (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, śmietana 15%, ziemniaki 150g) 300g	zupa ziemniaczana (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, śmietana 15%, ziemniaki 150g) 300g	zupa ziemniaczana (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, śmietana 15%, ziemniaki 150g) 300g	zupa ziemniaczana (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, śmietana 15%, ziemniaki 150g) 300g	9
200g ryba pieczona w sosie warzywnym (mintaj 120g, mąka pszenna, jaja, marchew 50g, seler 50g, czerwona papryka 50g, sól, pieprz)	200g ryba pieczona w sosie warzywnym (mintaj 120g, mąka pszenna, jaja, marchew 50g, seler 50g, stodka papryka 5g, sól, pieprz)	200g ryba pieczona w sosie warzywnym (mintaj 120g, mąka pszenna, jaja, marchew 50g, seler 50g, czerwona papryka 50g, sól, pieprz)	200g ryba pieczona w sosie warzywnym (mintaj 120g, mąka pszenna, jaja, marchew 50g, seler 50g, czerwona papryka 50g, sól, pieprz)	200g ryba pieczona w sosie warzywnym (mintaj 120g, mąka pszenna, jaja, marchew 50g, seler 50g, stodka papryka 5g, sól, pieprz)	1,3,4, 6,9
150g ryż basmati	150g ryż basmati	150g ryż basmati	150g ryż basmati	150g ryż basmati	150g
120g 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
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
1 pieczywo pszenno-żytnie 100g	1 pieczywo pszenne 100g	1 pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g	1 pieczywo pszenno-żytnie 100g	1 pieczywo graham 120g	1
7 masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g	7
60g pomidor	60g pomidor	60g pomidor	60g pomidor	60g pomidor	60g
30g ogórek zielony	30g pasta z cukinii z kolendrą	30g ogórek zielony	30g pasta z cukinii z kolendrą	30g pasta z cukinii z kolendrą	30g
10g sałata zielona	10g sałata zielona	10g sałata zielona	10g sałata zielona	10g sałata zielona	10g
70g pasta twarogowa z pietruszką zieloną (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g)	70g pasta twarogowa z pietruszką zieloną (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g)	70g pasta twarogowa z pietruszką zieloną (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g)	70g pasta twarogowa z pietruszką zieloną (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g)	70g pasta twarogowa z pietruszką zieloną (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g)	7
60g frankfurterka z wody	60g frankfurterka z wody	60g frankfurterka z wody	60g frankfurterka z wody	60g frankfurterka z wody	60g
7 maślanka 200ml	7 maślanka 200ml	7 maślanka 200ml	7 maślanka 200ml	7 maślanka 200ml	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
tluszcze ogółem (g)	61	60,5	64,4	62,1	61,3
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	25,1	24,8	25,5	25,5	24,1
węglowodany ogółem (g)	312,4	312,5	340,1	325,8	332,9
mono i disacharydy (g)	58,7	57,9	54,6	59,5	56,5
błonnik (g)	32,1	31,8	47	33,2	43,8
sód	2625,8	3411,5	3780,6	2747,8	3633,1

SOBOTA 21.09.2024

JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA



PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIALKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY		
kakao	200ml	7	kakao	200ml	7	kakao	200ml	7	linka	200ml	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
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
ogórek 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	
pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz)	100g	3	pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz)	100g	3	pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz)	100g	3	pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (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	
24 chałka	50g	1.3.7	chałka	50g	1.3.7	chałka b/c	50g	1.3.7	chałka	50g	1.3.7
zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, śmietana 15%, ziemniaki 150g, kalafior 100g)	300g	3.9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, śmietana 15%, ziemniaki 150g, kalafior 100g)	300g	3.9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, śmietana 15%, ziemniaki 150g, kalafior 100g)	300g	3.9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, śmietana 15%, ziemniaki 150g, kalafior 100g)	300g	3.9
kasztotto z tofu po włosku (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pęczak 100g, pietruszka korzeń, cukinia, suszony pomidor, tofu naturalne 100g, szpinak, bazylia, masło)	300g	1.3.6	kasztotto z tofu po włosku (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pęczak 100g, pietruszka korzeń, cukinia, suszony pomidor, tofu naturalne 100g, szpinak, bazylia, masło)	300g	1.3.6	kasztotto z tofu po włosku (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pęczak 100g, pietruszka korzeń, cukinia, suszony pomidor, tofu naturalne 100g, szpinak, bazylia, masło)	300g	1.3.6	kasztotto z tofu po włosku (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pęczak 100g, pietruszka korzeń, cukinia, suszony pomidor, tofu naturalne 100g, szpinak, bazylia, masło)	300g	1.3.6
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
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
ogórek zielony	30g		pasta z marchewki z pietruszką	30g		ogórek zielony	30g		pasta z marchewki z pietruszką	30g	
roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g	
pasta mięsna z warzywami (szynka gotowana drobiowa 50g, marchew 20g, seler 10g, olej rzepakowy 5g)	80g	9	pasta mięsna z warzywami (szynka gotowana drobiowa 50g, marchew 20g, seler 10g, olej rzepakowy 5g)	80g	9	pasta mięsna z warzywami (szynka gotowana drobiowa 50g, marchew 20g, seler 10g, olej rzepakowy 5g)	80g	9	pasta mięsna 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
PN jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7
energia (kcal)	2 289		2 273		2 342		2 338		2 317		
białko (g)	128,3		128,3		131,1		135,5		131,3		
tluszcz ogółem (g)	65,3		65,9		71,3		69,5		67,2		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	30,5		30,3		31,1		31,1		30,5		
węglowodany ogółem (g)	304,3		304,9		315,4		300,9		315		
mono i disacharydy (g)	58,8		57,7		55,9		59,1		61		
błonnik (g)	37,5		37,3		54,5		40g		48,2		
sód	2497,6		3402,7		3050,7		2256,3		3560,5		

NIEDZIELA 22.09.2024

JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA



PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIALKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY		
linka	200ml	1,7	linka	200ml	1,7	linka	200ml	1,7	linka	200ml	1,7
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	1	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		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 strzypiasta, rozszponka, czerwone radicchio)	10g		miks sałat (sałata strzypiasta, rozszponka, czerwone radicchio)	10g		miks sałat (sałata strzypiasta, rozszponka, czerwone radicchio)	10g		miks sałat (sałata strzypiasta, rozszponka, czerwone radicchio)	10g	
serek kanapkowy kremowy	60g	7	serek kanapkowy kremowy	60g	7	serek kanapkowy kremowy	60g	7	serek kanapkowy kremowy	60g	7
połudwica sopočka	60g		połudwica sopočka	60g		połudwica sopočka	60g		połudwica sopočka	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 (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) z makaronem psennym 150g	300g	9,1	rosół (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) z makaronem psennym 150g	300g	9,1	rosół (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) z makaronem ryżowym 150g	300g	9,1	bulion warzywny z makaronem	300g	9,1
roladki drobiowe ze szpinakiem i ricottą duszone w sosie własnym (indyk 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 10g, ricotta 50g, sól, pieprz, zioła)	150g	3,7	roladki drobiowe ze szpinakiem i ricottą duszone w sosie własnym (indyk 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 10g, ricotta 50g, sól, pieprz, zioła)	150g	3,7	roladki drobiowe ze szpinakiem i ricottą duszone w sosie własnym (indyk 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 10g, ricotta 50g, sól, pieprz, zioła)	150g	3,7	roladki drobiowe ze szpinakiem i ricottą duszone w sosie własnym (indyk 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 10g, ricotta 50g, sól, pieprz, zioła)	150g	3,7
mtode ziemniaki z wody	200g		mtode ziemniaki z wody	200g		mtode ziemniaki z wody	200g		mtode ziemniaki z wody	200g	
kapusta kiszona z marchewką i olejem rzepakowym, 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 masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	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	7,9	szynka drobiowa w galarecie	100g	7,9	szynka drobiowa w galarecie	100g	7,9	szynka drobiowa w galarecie	100g	7,9
maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7
energia (kcal)	2 143		2 213		2 287		2 294		2 279		
białko (g)	124		135,1		138		144,1		139,5		
tluszcz ogółem (g)	50,2		53,5		59		57,7		55,1		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	18		18,1		18,8		19		18,2		
węglowodany ogółem (g)	310,1		313,2		325,1		310,4		328,3		
mono i disacharydy (g)	58,9		56,2		56,8		57,9		56,3		
błonnik (g)	35,1		35,1		53,8		39,2		49,9		
sód	2033,9		2978,3		2229,2		1310		3198,8		

PONIEDZIAŁEK 23.09.2024

JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA



PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSYWAJĄCYCH 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	
1 pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	1 pieczywo pszenne 100g	1	1 pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g	1	1 pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	1 pieczywo graham 120g	1
7 masło extra 10g	7	7 masło extra 10g	7	7 masło extra 10g	7	7 masło extra 10g	7	7 masło extra 10g	7
6 pomidor 60g		6 pomidor 60g		6 pomidor 60g		6 pomidor 60g		6 pomidor 60g	
30g papryka konserwowa		30g plastry parzonej cukinii		30g papryka konserwowa		30g plastry parzonej cukinii		30g plastry parzonej cukinii	
10g kietki słonecznika		10g kietki słonecznika		10g kietki słonecznika		10g kietki słonecznika		10g kietki słonecznika	
80g hummus	6	80g hummus	6	80g hummus	6	80g hummus	6	80g hummus	6
60g szynka kanapkowa drobiowa		60g szynka kanapkowa drobiowa		60g szynka kanapkowa drobiowa		60g szynka kanapkowa drobiowa		60g szynka kanapkowa drobiowa	
250ml sok warzywny		200ml sok warzywny		200ml sok warzywny		200ml sok warzywny		200ml sok warzywny	
3,9 zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, śmietana 15%, ziemniaki 100g, kalafior 100g, brokuł 50g, marchew 50g) 300g	3,9	3,9 zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, śmietana 15%, ziemniaki 100g, kalafior 100g, brokuł 50g, marchew 50g) 300g	3,9	3,9 zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, śmietana 15%, ziemniaki 100g, kalafior 100g, brokuł 50g, marchew 50g) 300g	3,9	3,9 zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, śmietana 15%, ziemniaki 100g, kalafior 100g, brokuł 50g, marchew 50g) 300g	3,9	3,9 zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, śmietana 15%, ziemniaki 100g, kalafior 100g, brokuł 50g, marchew 50g) 300g	3,9
9 eskalopki wieprzowe w sosie własnym (połudwica wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, sól, pieprz) 150g	9	9 eskalopki wieprzowe w sosie własnym (połudwica wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, sól, pieprz) 150g	9	9 eskalopki wieprzowe w sosie własnym (połudwica wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, sól, pieprz) 150g	9	9 eskalopki wieprzowe w sosie własnym (połudwica wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, sól, pieprz) 150g	9	9 eskalopki wieprzowe w sosie własnym (połudwica wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, sól, pieprz) 150g	9
200g ziemniak z wody		200g ziemniak z wody		200g ziemniak z wody		200g ziemniak z wody		200g ziemniak z wody	
120g 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	
250ml herbata owocowa		250ml herbata owocowa		250ml herbata owocowa		250ml herbata owocowa		250ml herbata owocowa	
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
1 pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	1 pieczywo pszenne 100g	1	1 pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g	1	1 pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	1 pieczywo graham 120g	1
7 masło extra 10g	7	7 masło extra 10g	7	7 masło extra 10g	7	7 masło extra 10g	7	7 masło extra 10g	7
60g pomidor		60g pomidor		60g pomidor		60g pomidor		60g pomidor	
30g rzodkiewka		30g pasta z pieczonego buraka		30g rzodkiewka		30g pasta z pieczonego buraka		30g pasta z pieczonego buraka	
10g sałata masłowa		10g sałata masłowa		10g sałata masłowa		10g sałata masłowa		10g sałata masłowa	
80g serek grani	7	80g serek grani	7	80g serek grani	7	80g serek grani	7	80g serek grani	7
100g (70g, 20g, 5g, 5g) pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)	3,4	100g (70g, 20g, 5g, 5g) pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)	3,4	100g (70g, 20g, 5g, 5g) pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)	3,4	100g (70g, 20g, 5g, 5g) pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)	3,4	100g (70g, 20g, 5g, 5g) pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)	3,4
200ml kefir	7	200ml kefir	7	200ml kefir	7	200ml kefir	7	200ml kefir	7
energia (kcal)	2 285	2 274		2 298		2 305		2 307	
białko (g)	109,3	109,3		106,4		113		112,3	
tłuszcze ogółem (g)	70,9	71		72,8		71,6		72,3	
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	20,7	20,5		20,7		20,9		20,6	
węglowodany ogółem (g)	315,9	319		330,9		315,4		325,6	
mono i disacharydy (g)	59,9	59,5		53,7		58,7		51,3	
błonnik (g)	34,6	34,8		49,2		34,4		44,5	
sól	1533	2395,9		2629,3		1605,6		2509,5	

WTOREK 24.09.2024

JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA



PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSYWAJĄCYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIALKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁADKOWEGO	ALERGENY
herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1 pieczywo pszenne	100g	1 pieczywo pszenno-żytnie razowe	100g	1 pieczywo pszenno-żytnie	100g	1 pieczywo graham	120g
masto extra	10g	7 masto extra	10g	7 masto extra	10g	7 masto extra	10g	7 masto extra	10g
tomatero	60g	tomatero	60g	tomatero	60g	tomatero	60g	tomatero	60g
ogórek kiszony	30g	ogórek kiszony bez skórki	30g	ogórek kiszony	30g	ogórek kiszony bez skórki	30g	ogórek kiszony bez skórki	30g
roszponka	10g	roszponka	10g	roszponka	10g	roszponka	10g	roszponka	10g
jaja na twardo	100g	3 jaja na miękko	100g	3 jaja na twardo	100g	3 jaja na twardo	100g	3 jaja na miękko	100g
szynka z indyka gotowana	60g	szynka z indyka gotowana	60g	szynka z indyka gotowana	60g	szynka z indyka gotowana	60g	szynka z indyka gotowana	60g
jabtko	150g	jabtko	150g	jabtko	150g	jabtko	150g		
selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, śmietana 15%, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny)	300g	1.3.9 selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, śmietana 15%, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny)	300g	1.3.9 selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, śmietana 15%, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny razowy)	300g	1.3.9 selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, śmietana 15%, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny)	300g	1.3.9 selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, śmietana 15%, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny)	300g
pieczony filet z indyka w sosie owocowym (indyk 120g, pomarańcza, żurawina, tyminek, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,)	150g	9 pieczony filet z indyka w sosie owocowym (indyk 120g, pomarańcza, żurawina, tyminek, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,)	150g	9 pieczony filet z indyka w sosie owocowym (indyk 120g, pomarańcza, żurawina, tyminek, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,)	150g	9 pieczony filet z indyka w sosie owocowym (indyk 120g, pomarańcza, żurawina, tyminek, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,)	150g	9 pieczony filet z indyka w sosie własnym (indyk 120g, liść laurowy, tyminek, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,)	150g
kasza jagłana	150g	kasza jagłana	150g	kasza jagłana	150g	kasza jagłana	150g	kasza jagłana	150g
surówka z kapusty pekińskiej z pietruszką, olej rzepakowy, sól	120g	tarta marchewka z jabłkiem	120g	surówka z kapusty pekińskiej z pietruszką, olej rzepakowy, sól	120g	tarta marchewka z jabłkiem	120g	tarta marchewka z jabłkiem	120g
herbata owocowa	250ml	herbata owocowa	250ml	herbata owocowa	250ml	herbata owocowa	250ml	herbata owocowa	250ml
herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1 pieczywo pszenne	100g	1 pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1 pieczywo pszenno-żytnie	100g	1 pieczywo graham	120g
masto extra	10g	7 masto extra	10g	7 masto extra	10g	7 masto extra	10g	7 masto extra	10g
tomatero	60g	tomatero	60g	tomatero	60g	tomatero	60g	tomatero	60g
ogórek kiszony	30g	ogórek kiszony bez skórki	30g	ogórek kiszony	30g	ogórek kiszony bez skórki	30g	ogórek kiszony bez skórki	30g
sałata zielona	10g	sałata zielona	10g	sałata zielona	10g	sałata zielona	10g	sałata zielona	10g
ser typu włoskiego plastry	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
schab w majeranku pieczony	60g	schab w majeranku pieczony	60g	schab w majeranku pieczony	60g	schab w majeranku pieczony	60g	schab w majeranku pieczony	60g
PN jogurt pitny naturalny	200ml	7 jogurt pitny naturalny	200ml	7 jogurt pitny naturalny	200ml	7 jogurt pitny naturalny	200ml	7 jogurt pitny naturalny	200ml
energia (kcal)	2 179	2 172	2 272	2 278	2 201				
białko (g)	108,5	108,4	110,2	116,9	111,4				
tluszcz ogółem (g)	54	54,5	60,2	58,4	55,8				
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	22,8	22,7	23,5	23,5	22,9				
węglowodany ogółem (g)	341,9	345,5	363,6	349,8	350,4				
mono i disacharydy (g)	38,6	41,2	41	37,7	39,4				
błonnik (g)	33,1	33	50,9	36,8	42,6				
sód	2533	2975,8	2703,1	1639,2	3574,9				

ŚRODA 25.09.2024		JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA				catering			
PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIALKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
SN 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
DA 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	
NI kietki słonecznika 10g		kietki słonecznika 10g		kietki słonecznika 10g		kietki słonecznika 10g		kietki słonecznika 10g	
E mozzarella plastry z bazyliowym 80g	7	mozzarella plastry z bazyliowym 80g	7	mozzarella plastry z bazyliowym 80g	7	mozzarella plastry z bazyliowym 80g	7	mozzarella plastry z bazyliowym 80g	7
pesto 80g		pesto 80g		pesto 80g		pesto 80g		pesto 80g	
polędwica sopocka 60g		polędwica sopocka 60g		polędwica sopocka 60g		polędwica sopocka 60g		polędwica sopocka 60g	
zS				mandarynka 100g		mandarynka 100g			
zupa warzywna z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, śmietana 15%, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak młody 100g) 300g	3,9	zupa warzywna z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, śmietana 15%, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak młody 100g) 300g	3,9	zupa warzywna z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, śmietana 15%, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak młody 100g) 300g	3,9	zupa warzywna z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, śmietana 15%, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak młody 100g) 300g	3,9	zupa warzywna z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, śmietana 15%, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak młody 100g) 300g	3,9
BI pierogi z mięsem z wody z karmelizowaną cebulką (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, mięso wieprzowe mielone 50g, ziota, cebula) 200g	1,3,7	BI pierogi z mięsem z wody (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, mięso wieprzowe mielone 50g, ziota) 200g	1,3,7	BI pierogi z mięsem z wody z karmelizowaną cebulką (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, mięso wieprzowe mielone 50g, ziota, cebula) 200g	1,3,7	BI pierogi z mięsem z wody (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, mięso wieprzowe mielone 50g, ziota) 200g	1,3,7	BI pierogi z mięsem z wody (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, mięso wieprzowe mielone 50g, ziota) 200g	1,3,7
DA mizeria 100g na jogurcie naturalnym 20g, sól, koper 120g	7	DA mizeria 100g na jogurcie naturalnym 20g, sól, koper 120g	7	DA mizeria 100g na jogurcie naturalnym 20g, sól, koper 120g	7	DA mizeria 100g na jogurcie naturalnym 20g, sól, koper 120g	7	DA mizeria 100g na jogurcie naturalnym 20g, sól, koper 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	
SN 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
DA pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
LI rzodkiewka 30g		pasta z pieczonego buraka 30g		rzodkiewka 30g		pasta z pieczonego buraka 30g		pasta z pieczonego buraka 30g	
CA sałata masłowa 10g		sałata masłowa 10g		sałata masłowa 10g		sałata masłowa 10g		sałata masłowa 10g	
JA pasta z odtuszczonego sera 80g	7	pasta z odtuszczonego sera 80g	7	pasta z odtuszczonego sera 80g	7	pasta z odtuszczonego sera 80g	7	pasta z odtuszczonego sera 80g	7
JA sałatkowego 80g		sałatkowego 80g		sałatkowego 80g		sałatkowego 80g		sałatkowego 80g	
medaliony warzywne z szynką 120g		medaliony warzywne z szynką 120g		medaliony warzywne z szynką 120g		medaliony warzywne z szynką 120g		medaliony warzywne z szynką 120g	
wieprzową (ziemniaki, brokuł, szynka 30g,60g,20g,10g) 1,3	1,3	wieprzową (ziemniaki, brokuł, szynka 30g,60g,20g,10g) 1,3	1,3	wieprzową (ziemniaki, brokuł, szynka 30g,60g,20g,10g) 1,3	1,3	wieprzową (ziemniaki, brokuł, szynka 30g,60g,20g,10g) 1,3	1,3	wieprzową (ziemniaki, brokuł, szynka 30g,60g,20g,10g) 1,3	1,3
PN kefir 200ml	7	kefir 200ml	7	kefir 200ml	7	kefir 200ml	7	kefir 200ml	7
energia (kcal)	2 288	2 274	2 343	2 337	2 318				
białko (g)	128,3	128,3	131,1	135,5	131,3				
tluszcz ogółem (g)	65,3	65,9	71,3	69,5	67,2				
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	30,5	30,3	31,1	31,1	30,5				
węglowodany ogółem (g)	304,3	304,9	315,4	300,9	315				
mono i disacharydy (g)	58,8	57,7	55,9	59,1	61				
błonnik (g)	37,5	37,3	54,5	40g	48,2				
sód	2497,6	3402,7	3050,7	2256,3	3560,5				

CZWARTEK 26.09.2024

JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA



PODSTAWOWA	ALTERNIWA	LATWOSTRAWNA	ALTERNIWA	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALTERNIWA	BOGATOBIAŁKOWA	ALTERNIWA	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁADKOWEGO	ALTERNIWA
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 plastrach z pietruszka zielona 30g		ogórek zielony 30g		burak gotowany w plastrach z pietruszka zielona 30g		burak gotowany w plastrach z pietruszka zielona 30g	
miks sałat (sałata strzępiasta, roszponka, czerwone radicchio) 10g		miks sałat (sałata strzępiasta, roszponka, czerwone radicchio) 10g		miks sałat (sałata strzępiasta, roszponka, czerwone radicchio) 10g		miks sałat (sałata strzępiasta, roszponka, czerwone radicchio) 10g		miks sałat (sałata strzępiasta, roszponka, czerwone radicchio) 10g	
twaróg plastry 60g	7	twaróg plastry 60g	7	twaróg plastry 60g	7	twaróg plastry 60g	7	twaróg plastry 60g	7
pasztet drobiowy 60g		pasztet drobiowy 60g		pasztet drobiowy 60g		pasztet drobiowy 60g		pasztet drobiowy 60g	
25				gruszka 150g		gruszka 150g			
<p>           pomidorowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koncentrat pomidorowy) z makaronem pszennym 100g 300g 1,9            stek z karkówki duszony w sosie koperkowym (karkówka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g) 200g 1,9            kasza bulgur 150g 1            surówka z białej kapusty z koperkiem, olej rzepakowy, zioła, sól 120g            herbata owocowa 250ml         </p>		<p>           pomidorowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koncentrat pomidorowy) z makaronem pszennym 100g 300g 1,9            stek z karkówki duszony w sosie koperkowym (karkówka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g) 200g 1,9            kasza bulgur 150g 1            marchewka tarta z jabłkiem 120g            herbata owocowa 250ml         </p>		<p>           pomidorowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koncentrat pomidorowy) z makaronem pszennym 100g 300g 1,9            stek z karkówki duszony w sosie koperkowym (karkówka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g) 200g 1,9            kasza bulgur 150g 1            surówka z białej kapusty z koperkiem, olej rzepakowy, zioła, sól 120g            herbata owocowa 250ml         </p>		<p>           pomidorowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koncentrat pomidorowy) z makaronem pszennym 100g 300g 1,9            stek z karkówki duszony w sosie koperkowym (karkówka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g) 200g 1,9            kasza bulgur 150g 1            marchewka tarta z jabłkiem 120g            herbata owocowa 250ml         </p>		<p>           pomidorowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koncentrat pomidorowy) z makaronem pszennym 100g 300g 1,9            stek z karkówki duszony w sosie koperkowym (karkówka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g) 200g 1,9            kasza bulgur 150g 1            marchewka tarta z jabłkiem 120g            herbata owocowa 250ml         </p>	
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 masłowa 10g		sałata zielona masłowa 10g		sałata zielona masłowa 10g		sałata zielona masłowa 10g		sałata zielona masłowa 10g	
ser żółty 60g	7	ser żółty odtłuszczony 60g	7	ser żółty 60g	7	ser żółty 60g	7	ser żółty odtłuszczony 60g	7
sałatka makaronowa (makaron pszenny świderki) z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na twardo, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym 250g (80g, 80g, 20g, 50g) 1,3,7		sałatka makaronowa (makaron pszenny świderki) z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na miękko, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym 250g (80g, 80g, 20g, 50g) 1,3,7		sałatka makaronowa (makaron pszenny świderki razowe) z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na twardo, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym 250g (80g, 80g, 20g, 50g) 1,3,7		sałatka makaronowa (makaron pszenny świderki) z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na twardo, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym 250g (80g, 80g, 20g, 50g) 1,3,7		sałatka makaronowa (makaron pszenny świderki) z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na miękko, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym 250g (80g, 80g, 20g, 50g) 1,3,7	
maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7
energia (kcal)	2 259	2 256		2 273		2 276		2 282	
białko (g)	117	117,3		114,1		120,4		119,9	
tluszcz ogółem (g)	79,4	79,9		81,3		79,7		81,3	
kwasy tłuszczowe 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	
sód	2114,6	3041,2		3211,4		2236,7		3156,2	

PIĄTEK 27.09.2024

JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA



PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
oliwki czarne półówki 30g		oliwki czarne półówki 30g		oliwki czarne półówki 30g		oliwki czarne półówki 30g		oliwki czarne półówki 30g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
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
kietbasa żywiecka 60g		kietbasa żywiecka 60g		kietbasa żywiecka 60g		kietbasa żywiecka 60g		kietbasa żywiecka 60g	
zS				jablko 150g		jablko 150g			
zupa jesienna z cukinią i ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, śmietana 15%, cukinia 100g, ziemniaki 100g) 300g	3,9	zupa jesienna z cukinią i ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, śmietana 15%, cukinia 100g, ziemniaki 100g) 300g	3,9	zupa jesienna z cukinią i ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, śmietana 15%, cukinia 100g, ziemniaki 100g) 300g	3,9	zupa jesienna z cukinią i ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, śmietana 15%, cukinia 100g, ziemniaki 100g) 300g	3,9	zupa jesienna z cukinią i ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, śmietana 15%, cukinia 100g, ziemniaki 100g) 300g	3,9
dorsz duszony w pomidorach z tymiankiem (dorsz 120g, passata pomidorowa 100g, tymianek, sól) 200g	4	dorsz duszony w pomidorach z tymiankiem (dorsz 120g, passata pomidorowa 100g, tymianek, sól) 200g	4	dorsz duszony w pomidorach z tymiankiem (dorsz 120g, passata pomidorowa 100g, tymianek, sól) 200g	4	dorsz duszony w pomidorach z tymiankiem (dorsz 120g, passata pomidorowa 100g, tymianek, sól) 200g	1,4	dorsz duszony w pomidorach z tymiankiem (dorsz 120g, passata pomidorowa 100g, tymianek, sól) 200g	4
ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g	
kapusta kiszona z marchewką, olej rzepakowy, pietruszka nać 120g		burak tarty 120g		kapusta kiszona z marchewką, olej rzepakowy, pietruszka nać 120g		burak tarty 120g		burak tarty 120g	
herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml	
herbata czarna 250ml		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
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
ogórek zielony 30g		pasta z pieczonej dynii i marchewki 30g		ogórek zielony 30g		pasta z pieczonej dynii i marchewki 30g		pasta z pieczonej dynii i marchewki 30g	
sałata lodowa 10g		sałata lodowa 10g		sałata lodowa 10g		sałata lodowa 10g		sałata lodowa 10g	
pasta twarogowa z koperkiem (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g, koper) 60g	7	pasta twarogowa z koperkiem (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g, koper) 60g	7	pasta twarogowa z koperkiem (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g, koper) 60g	7	pasta twarogowa z koperkiem (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g, koper) 60g	7	pasta twarogowa z koperkiem (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g, koper) 60g	7
białe kietbaski koktajlowe z wody 60g		białe kietbaski koktajlowe z wody 60g		białe kietbaski koktajlowe z wody 60g		białe kietbaski koktajlowe z wody 60g		białe kietbaski koktajlowe z wody 60g	
PN jogurt naturalny 150ml	7	jogurt naturalny 150ml	7	jogurt naturalny 150ml	7	jogurt naturalny 150ml	7	jogurt naturalny 150ml	7
energia (kcal)	2 262	2 245		2 305		2 366		2 247	
białko (g)	112	112		112,5		120,9		113,9	
tluszcz ogółem (g)	75,4	76		80,5		80,5		76,2	
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	22,2	22,1		22,7		23,2		22,1	
węglowodany ogółem (g)	291,3	291,9		304,9		298,2		295,7	
mono i disacharydy (g)	58,5	59,6		50,9		57,1		50,4	
błonnik (g)	32,6	32,4		50		35,9		43,8	
sód	3487,6	3460,7		3657,7		2682,6		4571,8	

SOBOTA 28.09.2024

JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA



PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIALKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY		
kakao	200ml	7	kakao	200ml	7	kakao	200ml	7	inka	200ml	7
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo graham	120g	1
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
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	
chałka	50g	1,3,7	chałka	50g	1,3,7	chałka b/c	50g	1,3,7	chałka	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
kotlet jajeczny z kalafiosem w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, panier z ciecierzycy, koper)	200g	3	pieczony kotlet jajeczny z kalafiosem w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, panier z ciecierzycy, koper)	200g	3	pieczony kotlet jajeczny z kalafiosem w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, panier z ciecierzycy, koper)	200g	3	pieczony kotlet jajeczny z kalafiosem w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, panier z ciecierzycy, koper)	200g	3
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
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7
ogórek zielony	30g		burak plastry	30g		ogórek zielony	30g		burak plastry	30g	
sałata zielona masłowa	10g		sałata zielona masłowa	10g		sałata zielona masłowa	10g		sałata zielona masłowa	10g	
ser żółty	80g	7	ser żółty	80g	7	ser żółty	80g	7	ser żółty	80g	7
naleśnik parowany z kurczakiem i warzywami (mąka pszenna 50g, jaja 60g, szynka z kurczaka 20g, mozzarella 30g, cukinia 30g, oliwki czarne, papryka czerwona)	200g	1,3,7	naleśnik parowany z kurczakiem i warzywami (mąka pszenna 50g, jaja 60g, szynka z kurczaka 20g, mozzarella 30g, cukinia 30g, oliwki czarne, papryka czerwona)	200g	1,3,7	naleśnik parowany z kurczakiem i warzywami (mąka pszenna 50g, jaja 60g, szynka z kurczaka 20g, mozzarella 30g, cukinia 30g, oliwki czarne, papryka czerwona)	200g	1,3,7	naleśnik parowany z kurczakiem i warzywami (mąka pszenna 50g, jaja 60g, szynka z kurczaka 20g, mozzarella 30g, cukinia 30g, oliwki czarne)	200g	1,3,7
kefir	150ml	7	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7
energia (kcal)	2 125		2 130		2 287		2 296		2 153		
białko (g)	107,7		108		110,4		116,9		110,7		
tluszcz ogółem (g)	60,3		60,8		66,4		64,8		62,2		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	25		24,9		25,8		26		25,1		
węglowodany ogółem (g)	298,3		304,1		337,1		323		309,1		
mono i disacharydy (g)	42,9		50,7		48,5		54,6		54,2		
błonnik (g)	34		33,8		51,3		36,7		44,6		
sód	2658,2		3609,6		2826,8		1851,8		3721,1		

NIEDZIELA 29.09.2024

JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA




ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY
PODSTAWOWA	LATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	BOGATOBIAŁKOWA	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO			
inka 200ml	1,7 inka 200ml	1,7 inka 200ml	1,7 inka 200ml	1,7 inka 200ml	1,7 inka 200ml	1,7 inka 200ml	1,7 inka 200ml
herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1 pieczywo pszenne 100g	1 pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g	1 pieczywo pszenno-żytnie 100g	1 pieczywo pszenno-żytnie 100g	1 pieczywo pszenno-żytnie 100g	1 pieczywo graham 120g	1 pieczywo graham 120g
masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g
pomidor 60g	60g pomidor 60g	60g pomidor 60g	60g pomidor 60g	60g pomidor 60g	60g pomidor 60g	60g pomidor 60g	60g pomidor 60g
ogórek zielony 30g	30g marchewka baby z wody 30g	30g ogórek zielony 30g	30g marchewka baby z wody 30g	30g ogórek zielony 30g	30g marchewka baby z wody 30g	30g marchewka baby z wody 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
jaja na twardo 100g	3 jaja na miękko 100g	3 jaja na twardo 100g	3 jaja na miękko 100g	3 jaja na twardo 100g	3 jaja na miękko 100g	3 jaja na miękko 100g	3 jaja na miękko 100g
hummus 60g	60g hummus 60g	60g hummus 60g	60g hummus 60g	60g hummus 60g	60g hummus 60g	60g hummus 60g	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 150g	1,3,7 ciasto drożdżowe 150g	1,3,7 ciasto drożdżowe 100g	1,3,7 ciasto drożdżowe 100g	1,3,7 ciasto drożdżowe 100g
rosół (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) z makaronem pszennym 150g	9,1 rosół (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) z makaronem pszennym 150g	9,1 rosół (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) z makaronem ryżowym 150g	9,1 rosół (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) z makaronem pszennym 150g	9,1 rosół (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) z makaronem pszennym 150g	9,1 rosół (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) z makaronem pszennym 150g	9,1 bulion warzywny z makaronem 300g	9,1 bulion warzywny z makaronem 300g
duszony filet drobiowy po koreańsku (kurczak piersi 120g, stodka papryka, sos sojowy, natka pietruszki, keczup, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,)	6,9 duszony filet drobiowy po koreańsku (kurczak piersi 120g, stodka papryka, sos sojowy, natka pietruszki, keczup, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,)	6,9 duszony filet drobiowy po koreańsku (kurczak piersi 120g, stodka papryka, sos sojowy, natka pietruszki, keczup, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,)	6,9 duszony filet drobiowy po koreańsku (kurczak piersi 120g, stodka papryka, sos sojowy, natka pietruszki, keczup, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,)	6,9 duszony filet drobiowy po koreańsku (kurczak piersi 120g, stodka papryka, sos sojowy, natka pietruszki, keczup, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,)	6,9 duszony filet drobiowy po koreańsku (kurczak piersi 120g, stodka papryka, sos sojowy, natka pietruszki, keczup, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,)	6,9 duszony filet drobiowy po koreańsku (kurczak piersi 120g, stodka papryka, sos sojowy, natka pietruszki, keczup, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,)	6,9 duszony filet drobiowy po koreańsku (kurczak piersi 120g, stodka papryka, sos sojowy, natka pietruszki, keczup, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,)
ryż jaśminowy 150g	150g ryż jaśminowy 150g	150g ryż jaśminowy 150g	150g ryż jaśminowy 150g	150g ryż jaśminowy 150g	150g ryż jaśminowy 150g	150g ryż jaśminowy 150g	150g ryż jaśminowy 150g
surówka z czerwonej kapusty, olej rzepakowy, nać pietruszki, sól 120g	120g buraki tarte 120g	120g surówka z czerwonej kapusty, olej rzepakowy, nać pietruszki, sól 120g	120g surówka z czerwonej kapusty, olej rzepakowy, nać pietruszki, sól 120g	120g surówka z czerwonej kapusty, olej rzepakowy, nać pietruszki, sól 120g	120g surówka z czerwonej kapusty, olej rzepakowy, nać pietruszki, sól 120g	120g buraki tarte 120g	120g buraki tarte 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
herbata czarna 250ml	250ml herbata czarna 250ml	250ml herbata czarna 250ml	250ml herbata czarna 250ml	250ml herbata czarna 250ml	250ml herbata czarna 250ml	250ml herbata czarna 250ml	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 pszenno-żytnie 100g	1 pieczywo pszenno-żytnie 100g	1 pieczywo graham 120g	1 pieczywo graham 120g
masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g
pomidor 60g	60g pomidor 60g	60g pomidor 60g	60g pomidor 60g	60g pomidor 60g	60g pomidor 60g	60g pomidor 60g	60g pomidor 60g
papryka czerwona 30g	30g pasta z buraka z zieloną pietruszką 30g	30g papryka czerwona 30g	30g pasta z buraka z zieloną pietruszką 30g	30g papryka czerwona 30g	30g pasta z buraka z zieloną pietruszką 30g	30g pasta z buraka z zieloną pietruszką 30g	30g pasta z buraka z zieloną pietruszką 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
twaróg plastry 60g	7 twaróg plastry 60g	7 twaróg plastry 60g	7 twaróg plastry 60g	7 twaróg plastry 60g	7 twaróg plastry 60g	7 twaróg plastry 60g	7 twaróg plastry 60g
pasta rybna z makreli (makreła w sosie własnym, ser sałatkowy odtuszczone, natka pietruszki, stodka papryka) 100g (70g, 20g, 5g, 5g)	3,4 pasta rybna z makreli (makreła w sosie własnym, ser sałatkowy odtuszczone, natka pietruszki, stodka papryka) 100g (70g, 20g, 5g, 5g)	3,4 pasta rybna z makreli (makreła w sosie własnym, ser sałatkowy odtuszczone, natka pietruszki, stodka papryka) 100g (70g, 20g, 5g, 5g)	3,4 pasta rybna z makreli (makreła w sosie własnym, ser sałatkowy odtuszczone, natka pietruszki, stodka papryka) 100g (70g, 20g, 5g, 5g)	3,4 pasta rybna z makreli (makreła w sosie własnym, ser sałatkowy odtuszczone, natka pietruszki, stodka papryka) 100g (70g, 20g, 5g, 5g)	3,4 pasta rybna z makreli (makreła w sosie własnym, ser sałatkowy odtuszczone, natka pietruszki, stodka papryka) 100g (70g, 20g, 5g, 5g)	3,4 pasta rybna z makreli (makreła w sosie własnym, ser sałatkowy odtuszczone, natka pietruszki, stodka papryka) 100g (70g, 20g, 5g, 5g)	3,4 pasta rybna z makreli (makreła w sosie własnym, ser sałatkowy odtuszczone, natka pietruszki, stodka papryka) 100g (70g, 20g, 5g, 5g)
serek homogenizowany 130g	7 serek homogenizowany 130g	7 serek homogenizowany 130g	7 serek homogenizowany 130g	7 serek homogenizowany 130g	7 serek homogenizowany 130g	7 serek homogenizowany 130g	7 serek homogenizowany 130g
energia (kcal)	2 114	2 107	2 247	2 261	2 149		
białko (g)	107,6	107,7	110	117,1	110,6		
tluszcze ogółem (g)	68,3	68,7	74,3	73,1	70,1		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	25,4	25,2	26,1	26,4	25,5		
węglowodany ogółem (g)	274,3	277	306,1	292,3	285,7		
mono i disacharydy (g)	51,7	55,9	54	58,7	53,6		
błonnik (g)	26,4g	25,9	43,3	29,2	37,6		
sód	3208,5	4 137,50	3 376,80	2517,8	4295,1		

PONIEDZIAŁEK 30.09.2024

JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA



ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY
PODSTAWOWA	LATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	BOGATOBIALKOWA	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁADKOWEGO	
herbata czarna pieczywo pszenno-żytnie masło extra pomidor ogórek zielony miks sałat (sałata strzypiasta, roszponka, czerwone radicchio) serek kanapkowy bazyliowy szynka drobiowa gotowana	herbata czarna pieczywo pszenne masło extra pomidor burak gotowany w plasterach z pietruszka zielona miks sałat (sałata strzypiasta, roszponka, czerwone radicchio) serek kanapkowy bazyliowy szynka drobiowa gotowana	herbata czarna pieczywo pszenno-żytnie razowe masło extra pomidor ogórek zielony miks sałat (sałata strzypiasta, roszponka, czerwone radicchio) serek kanapkowy bazyliowy szynka drobiowa gotowana	herbata czarna pieczywo pszenno-żytnie masło extra pomidor burak gotowany w plasterach z pietruszka zielona miks sałat (sałata strzypiasta, roszponka, czerwone radicchio) serek kanapkowy bazyliowy szynka drobiowa gotowana	herbata czarna pieczywo pszenno-żytnie masło extra pomidor burak gotowany w plasterach z pietruszka zielona miks sałat (sałata strzypiasta, roszponka, czerwone radicchio) serek kanapkowy bazyliowy szynka drobiowa gotowana	herbata czarna pieczywo graham masło extra pomidor burak gotowany w plasterach z pietruszką zielona miks sałat (sałata strzypiasta, roszponka, czerwone radicchio) serek kanapkowy bazyliowy szynka drobiowa gotowana
zupa fasolkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, śmietana 15%, cukinia 100g, ziemniaki 100g, fasolka zielona 50g)	zupa fasolkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, śmietana 15%, cukinia 100g, ziemniaki 100g, fasolka zielona 50g)	zupa fasolkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, śmietana 15%, cukinia 100g, ziemniaki 100g, fasolka zielona 50g)	zupa fasolkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, śmietana 15%, cukinia 100g, ziemniaki 100g, fasolka zielona 50g)	zupa fasolkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, śmietana 15%, cukinia 100g, ziemniaki 100g, fasolka zielona 50g)	zupa fasolkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, śmietana 15%, cukinia 100g, ziemniaki 100g, fasolka zielona 50g)
zrazik drobiowy duszony w sosie pietruszkowym (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna)	zrazik drobiowy duszony w sosie pietruszkowym (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna)	zrazik drobiowy duszony w sosie pietruszkowym (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna)	zrazik drobiowy duszony w sosie pietruszkowym (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna)	zrazik drobiowy duszony w sosie pietruszkowym (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna)	zrazik drobiowy duszony w sosie pietruszkowym (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna)
kasza bulgur	kasza bulgur	kasza bulgur	kasza bulgur	kasza bulgur	kasza bulgur
surówka z białej kapusty z koperkiem, olej rzepakowy, ziola, sól	marchewka tarta z jabłkiem, olej rzepakowy, sól, cukier	surówka z białej kapusty z koperkiem, olej rzepakowy, ziola, sól	marchewka tarta z jabłkiem, olej rzepakowy, sól, cukier	marchewka tarta z jabłkiem, olej rzepakowy, sól, cukier	marchewka tarta z jabłkiem, olej rzepakowy, sól, cukier
herbata owocowa	herbata owocowa	herbata owocowa	herbata owocowa	herbata owocowa	herbata owocowa
herbata czarna pieczywo pszenno-żytnie masło extra rzodkiewka ogórek zielony sałata zielona masłowa kietbasa drobiowa z wody ser żółty maślanka	herbata czarna pieczywo pszenne masło extra pomidor pasta z młodej marchewki z czarnuszką zmielona sałata zielona masłowa kietbasa drobiowa z wody ser żółty odtłuszczony maślanka	herbata czarna pieczywo pszenno-żytnie razowe masło extra rzodkiewka ogórek zielony sałata zielona masłowa kietbasa drobiowa z wody ser żółty maślanka	herbata czarna pieczywo pszenno-żytnie masło extra pomidor pasta z młodej marchewki z czarnuszką zmielona sałata zielona masłowa kietbasa drobiowa z wody ser żółty maślanka	herbata czarna pieczywo pszenno-żytnie masło extra pomidor pasta z młodej marchewki z czarnuszką zmielona sałata zielona masłowa kietbasa drobiowa z wody ser żółty maślanka	herbata czarna pieczywo graham masło extra pomidor pasta z młodej marchewki z czarnuszką zmielona sałata zielona masłowa kietbasa drobiowa z wody ser żółty odtłuszczony maślanka
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
błonnik (g)	35,5	35,8	53,3	38,7	46,1
sód	3105,7	3545,8	3275,7	3183,4	3168,6

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.  
 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