

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



SUBSTANCJE LUB PRODUKTY POWODUJĄCE ALERGIE LUB REAKCJE NIETOLERANCJI

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

PODSTAWOWA	ALERGEN Y	LATWOSTRAWNA	ALERGEN Y	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGEN Y	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGEN Y	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGEN Y		
kakao (mleko 1,5%, kakao proszek)	200ml	7	kakao (mleko 1,5%, kakao proszek)	200ml	7	kakao (mleko 1,5%, kakao proszek)	200ml	7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1,7
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo graham	120g	1
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
ogórek zielony	30g		plastry parzonej cukinii	30g		ogórek zielony	30g		plastry parzonej cukinii	30g	
sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g	
ser żółty	60g	7	ser żółty odtuszczone	60g	7	ser żółty	60g	7	ser żółty odtuszczone	60g	7
pasztet drobiowy	60g		pasztet drobiowy	60g		pasztet drobiowy	60g		pasztet drobiowy	60g	
chatka	100g	1,3,7	chatka	100g	1,3,7	chatka pełnoziarnista b/c	100g	1,3,7	chatka	100g	1,3,7
zupa fasolkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, fasolka zielona 50g)	300g	9	zupa fasolkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, fasolka zielona 50g)	300g	9	zupa fasolkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, fasolka zielona 50g)	300g	9	zupa fasolkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, fasolka zielona 50g)	300g	9
gotąbek bez zawijania w sosie pomidorowym (mięso wieprzowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy, koncentrat pomidorowy)	200g	1,9	gotąbek bez zawijania w sosie pomidorowym (mięso wieprzowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy, koncentrat pomidorowy)	200g	1,9	gotąbek bez zawijania w sosie pomidorowym (mięso wieprzowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy, koncentrat pomidorowy)	200g	1,9	gotąbek bez zawijania w sosie własnym (mięso wieprzowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy)	200g	1,9
ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g	
surówka z białej rzodkwi z koperkiem, olej rzepakowy, ziola, sól	120g		marchewka tarta z jabłkiem, olej rzepakowy, sól, cukier	120g		surówka z białej rzodkwi z koperkiem, olej rzepakowy, ziola, sól	120g		marchewka tarta z jabłkiem, olej rzepakowy, sól, cukier	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
papryka konserwowa	60g		pomidor	60g		papryka konserwowa	60g		pomidor	60g	
oliwki czarne półtówki	30g		oliwki czarne półtówki	30g		oliwki czarne półtówki	30g		pieczony burak plastry	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
twaróg plastry	80g	7	twaróg plastry	80g	7	twaróg plastry	80g	7	twaróg plastry	80g	7
szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g	
kefir	150g	7	kefir	150g	7	kefir	150g	7	kefir	150g	7
energia (kcal)	2136		2106		2210		2217		2130		
białko (g)	99,6		99,2		98,4		104,5		103,8		
tłuszcz ogółem (g)	61		60,5		64,4		62,1		61,3		
węglowod. ogółem (g)	25,1		24,8		25,5		25,5		24,1		
węglowod. ogółem (g)	312,4		312,5		340,1		325,8		332,9		
białko ogółem (g)	16,7		17,9		14,6		19,5		16,5		
tłuszcz ogółem (g)	32,1		31,8		47		33,2		43,8		
węglowod. ogółem (g)	2625,8		2611,5		2780,6		2747,8		2633,1		

NIEDZIAŁA 2.03.2035		JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA		BIOSTERING							
PODSTAWOWA	Λ NĘDRETY	LATWOSTRAWNA	Λ NĘDRETY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSZAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Λ NĘDRETY	BOGATOBIĄKOWA	Λ NĘDRETY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	Λ NĘDRETY		
inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	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
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
ogórek zielony	30g		plastry buraka gotowanego z pietruszką	30g		ogórek zielony	30g		plastry buraka gotowanego z pietruszką	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
szynka wieprzowa	60g		szynka wieprzowa	60g		szynka wieprzowa	60g		szynka wieprzowa	60g	
jaja na twardo w jogurcie naturalnym i ziółach	150g (100, 50g)	3,7	jaja na miękko w jogurcie naturalnym i ziółach	150g (100, 50g)	3,7	jaja na twardo w jogurcie naturalnym i ziółach	150g (100, 50g)	3,7	jaja na miękko w jogurcie naturalnym i ziółach	150g (100, 50g)	3,7
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 (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	9,1	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g	300g	9,1	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem ryżowym 150g	300g	9,1	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g	300g	9,1
bitka wotowa duszona w sosie koperkowym (wotowina 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, zielenka)	150g	1,9	bitka wotowa duszona w sosie koperkowym (wotowina 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, zielenka)	150g	1,9	bitka wotowa duszona w sosie koperkowym (wotowina 170g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, zielenka)	200g	1,9	bitka wotowa duszona w sosie koperkowym (wotowina 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, zielenka)	150g	1,9
kluseczki gnioocchi (rocotta, mąka pszenna, parmezan, sól, pieprz)	150g	1,7	kluseczki gnioocchi (rocotta, mąka pszenna, parmezan, sól, pieprz)	150g	1,7	kluseczki gnioocchi (rocotta, mąka pszenna razowa, parmezan, sól, pieprz)	150g	1,7	kluseczki gnioocchi (rocotta, mąka pszenna, parmezan, sól, pieprz)	150g	1,7
surówka z buraka (olej rzepakowy, pietruszka nać, sól, herbata owocowa	120g		marchewka baby	120g		surówka z buraka (olej rzepakowy, pietruszka nać, sól, herbata owocowa	120g		marchewka baby	120g	
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
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
papryka żółta	30g		pasta z cukinii z tymiankiem	30g		papryka żółta	30g		pasta z cukinii z tymiankiem	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
mozzarella z pesto bazyliowym	100g (80g, 20g)	7	mozzarella z pastą pietruszkową	100g (80g, 20g)	7	mozzarella z pesto bazyliowym	100g (80g, 20g)	7	mozzarella z pastą pietruszkową	100g (80g, 20g)	7
kietbasa krakowska	60g		kietbasa krakowska	60g		kietbasa krakowska	60g		kietbasa krakowska	60g	
maślanka	200g	7	maślanka	200g	7	maślanka	200g	7	maślanka	200g	7
energetyka (kcal)	2144		2123		2216		2228		2226		
białko (g)	106,4		106,2		107,1		114,2		112,8		
węglowodany (g)	74,1		74,6		77,6		76,46		77,5		
białko (wzrostowe) (g)	32,1		31,9		32,8		33,1		32,8		
węglowodany (wzrostowe) (g)	265,8		265,3		290,3		276,1		284,9		
energia (kcal)	96		97		91,3		98,1		98,8		
energia (g)	21,5		20,9		20,4		22,3		22,1		
całk.	2064,4		2071,9		2119		2237,6		2157,5		

PODSTAWOWA	Λ MIEJNOŚĆ	LATWOSTRAWNA	Λ MIEJNOŚĆ	Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Λ MIEJNOŚĆ	BOGATOBIAŁKOWA	Λ MIEJNOŚĆ	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	Λ MIEJNOŚĆ
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
ogórek zielony 30g		marchew w plastekach gotowana 30g		ogórek zielony 30g		marchew w plastekach gotowana 30g		marchew w plastekach gotowana 30g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
szynka drobiowa kanapkowa 60g		szynka drobiowa kanapkowa 60g		szynka drobiowa kanapkowa 60g		szynka drobiowa kanapkowa 80g		szynka drobiowa kanapkowa 60g	
serek wiejski 100g	7	serek wiejski 100g	7	serek wiejski 100g	7	serek wiejski 150g	7	serek wiejski 100g	7
				jabłko 150g		jabłko 150g			
kalafiorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, makaron pszenny 100g) 300g	1.9	kalafiorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, makaron pszenny 100g) 300g	1.9	kalafiorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, makaron pszenny 100g) 300g	1.9	kalafiorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, makaron pszenny 100g) 300g	1.9	kalafiorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, makaron pszenny 100g) 300g	1.9
pulpet wieprzowy duszony w sosie własnym (topatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota, olej rzepakowy) 200g	1.9	pulpet wieprzowy duszony w sosie własnym (topatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota, olej rzepakowy) 200g	1.9	pulpet wieprzowy duszony w sosie własnym (topatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota, olej rzepakowy) 200g	1.9	pulpet wieprzowy duszony w sosie własnym (topatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota, olej rzepakowy) 250g	1.9	pulpet wieprzowy duszony w sosie własnym (topatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota, olej rzepakowy) 200g	1.9
ryż 150g		ryż 150g		ryż brązowy 150g		ryż 150g		ryż 150g	
surówka z kapusty pekińskiej (kapusta, olej rzepakowy, ziota) 100g		cukinia duszona (cukinia, olej rzepakowy, ziota) 100g		surówka z kapusty pekińskiej (kapusta, olej rzepakowy, ziota) 100g		cukinia duszona (cukinia, olej rzepakowy, ziota) 100g		cukinia duszona (cukinia, olej rzepakowy, ziota) 100g	
herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml	
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
papryka żółta 30g		pasta z pieczonego buraka 30g		papryka żółta 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	
serek capresi 80g	7	serek capresi 80g	7	serek capresi 80g	7	serek capresi 100g	7	serek capresi 80g	7
pasta rybna (dorsz, marchew, pietruszka, natka pietruszki) 60g	4	pasta rybna (dorsz, marchew, pietruszka, natka pietruszki) 60g	4	pasta rybna (dorsz, marchew, pietruszka, natka pietruszki) 60g	4	pasta rybna (dorsz, marchew, pietruszka, natka pietruszki) 60g	4	pasta rybna (dorsz, marchew, pietruszka, natka pietruszki) 60g	4
jogurt naturalny 180g	7	jogurt naturalny 180g	7	jogurt naturalny 180g	7	jogurt naturalny 180g	7	jogurt naturalny 180g	7

energia [kcal]	2781	2759	2782	2780	2780	2780	2780
białko [g]	99,7	99,5	101,3	107,9	103,5	103,5	103,5
węglowodany ogółem [g]	71,1	71,6	72,2	76,2	67,8	67,8	67,8
łuski [kcal]	26,1	26	26	27,3	26,4	26,4	26,4
węglowodany ogółem [g]	328,5	328	323,5	325,9	313,1	313,1	313,1
energia [kcal]	99,3	91,8	92,7	99,5	92,2	92,2	92,2
białko [g]	26,1	25,4	22,8	29,3	26	26	26
węglowodany ogółem [g]	2019,3	2026,8	2109,3	1125,1	3105,8	3105,8	3105,8

PODSTAWOWA		Λ	LATWOSTRAWNA		Λ	Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Λ	BOGATOBIAŁKOWA		Λ	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		Λ
		NEDEJTY			NEDEJTY			NEDEJTY			NEDEJTY			NEDEJTY
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	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
frankfurterka z wody	100g		frankfurterka z wody	100g		frankfurterka z wody	100g		frankfurterka z wody	200g		frankfurterka z wody	100g	
ser żółty plastry	80g	7	ser żółty plastry odtuszczone	80g	7	ser żółty plastry odtuszczone	80g	7	ser żółty plastry odtuszczone	80g	7	ser żółty plastry odtuszczone	80g	7
						gruszka	150g		gruszka	150g				
zupa jarzynowa z soczewicą (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki, marchew, soczewica, nać pietruszki)	300g	1,9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki, marchew, fasolka szparagowa, nać pietruszki)	300g	1,9	zupa jarzynowa z soczewicą (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki, marchew, soczewica, nać pietruszki)	300g	1,9	zupa jarzynowa z soczewicą (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki, marchew, soczewica, nać pietruszki)	300g	1,9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki, marchew, fasolka szparagowa, nać pietruszki)	300g	1,9
pierogi ruskie z wody z karmelizowaną cebulką (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki, twaróg 50g, ziota, cebula)	200g	1,3,7	pierogi ruskie z wody (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki, twaróg 50g, ziota)	200g	1,3,7	pierogi ruskie z wody z karmelizowaną cebulką (mąka pszenna razowa 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki, twaróg 50g, ziota, cebula)	200g	1,3,7	pierogi ruskie z wody (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki, twaróg 50g, ziota, cebula)	200g	1,3,7	pierogi ruskie z wody (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki, twaróg 50g, ziota)	200g	1,3,7
marchewka z jabłkiem (olej, sól, pieprz)	150g		marchewka tarta (olej, sól, pieprz)	150g		marchewka z jabłkiem (olej, sól, pieprz)	150g		marchewka z jabłkiem (olej, sól, pieprz)	150g	7	marchewka tarta (olej, 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	
ogórek zielony z czarnuszką zmieloną	30g		pasta z cukinii z czarnuszką zmieloną	30g		ogórek zielony z czarnuszką zmieloną	30g		pasta z cukinii z czarnuszką zmieloną	30g		pasta z cukinii z czarnuszką zmieloną	30g	
roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g	
serek śmietankowy	80g	7	serek śmietankowy	80g	7	serek śmietankowy	80g	7	serek śmietankowy	100g	7	serek śmietankowy	80g	7
schab w galarecie	100g		schab w galarecie	100g		schab w galarecie	100g		schab w galarecie	200g		schab w galarecie	100g	
kefir	150g	7	kefir	150g	7	kefir	150g	7	kefir	150g	7	kefir	150g	7
Energia (kcal)	2262		2246		2305		2366		2247					
Białko (g)	112		112		112,5		120,9		113,9					
Tłuszcz ogólny (g)	76,4		76		80,5		80,5		76,2					
Węglowod. ogólny (g)	23,2		23,1		23,7		23,2		23,1					
Węglowod. przyswajalne (g)	281,3		281,9		304,9		298,2		295,7					
Węglowod. z grupy sach. (g)	68,5		69,8		69,9		67,1		60,4					
Węglowod. z grupy sach. (g)	32,4		32,4		50		35,9		43,8					
Węglowod. z grupy sach. (g)	3487,6		3460,7		3697,7		3662,6		4073,3					

Energia (kcal)	2262
Białko (g)	112
Tłuszcz ogólny (g)	76,4
Węglowod. ogólny (g)	23,2
Węglowod. przyswajalne (g)	281,3
Węglowod. z grupy sach. (g)	68,5
Węglowod. z grupy sach. (g)	32,4
Węglowod. z grupy sach. (g)	3487,6

PODSTAWOWA		Λ	LATWOSTRAWNA		Λ	Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Λ	BOGATOBIAŁKOWA		Λ	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ZOLĄPKOWEGO		Λ
		NEBETNY			NEBETNY			NEBETNY			NEBETNY			NEBETNY
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
oliwki czarne połówki	30g		oliwki czarne połówki	30g		oliwki czarne połówki	30g		oliwki czarne połówki	30g		plastry pieczonego buraka	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	100g	7	twaróg plastry	60g	7
pasta jajeczna z pieczarkami (jaja, pieczarki, jogurt naturalny, sól, pieprz, ziola)	100g	3,7	pasta jajeczna (jaja, jogurt naturalny, sól, pieprz, ziola)	100g	3,7	pasta jajeczna z pieczarkami (jaja, pieczarki, jogurt naturalny, sól, pieprz, ziola)	100g	3,7	pasta jajeczna (jaja, jogurt naturalny, sól, pieprz, ziola)	100g	3,7	pasta jajeczna (jaja, jogurt naturalny, sól, pieprz, ziola)	100g	3,7
						sok pomidorowy	200ml		sok pomidorowy	200ml				
krem z dyni (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper,marchew, dynia 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola)	300g	9	krem z dyni (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper,marchew, dynia 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola)	300g	9	krem z dyni (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper,marchew, dynia 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola)	300g	9	krem z dyni (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper,marchew, dynia 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola)	300g	9	krem z dyni (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper,marchew, dynia 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola)	300g	9
tofu duszone w sosie własnym (tofu 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia, marchew, koper)	200g	6,9	tofu duszone w sosie własnym (tofu 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia, marchew, koper)	200g	6,9	tofu duszone w sosie własnym (tofu 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia, marchew, koper)	200g	6,9	tofu duszone w sosie własnym (tofu 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia, marchew, koper)	250g	6,9	tofu duszone w sosie własnym (tofu 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia, marchew, koper)	200g	6,9
ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g	
kapusta biała, gotowana (olej rzepakowy, sól, pieprz, nać)	150g		burak gotowany, sól, pieprz	150g		kapusta biała, gotowana (olej rzepakowy, sól, pieprz, nać)	150g		burak gotowany, sól, pieprz	150g		burak gotowany, 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
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
ogórek zielony	30g		pasta z marchewki z pietruszką	30g		ogórek zielony	30g		pasta z marchewki z pietruszką	30g		pasta z marchewki z pietruszką	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
serek śmietankowy	60g	7	serek śmietankowy	60g	7	serek śmietankowy	60g	7	serek śmietankowy	60g	7	serek śmietankowy	60g	7
pasta rybna (sardynki w sosie pomidorowym, natka pietruszki)	60g	4	pasta rybna (sardynki w sosie pomidorowym, natka pietruszki)	60g	4	pasta rybna (sardynki w sosie pomidorowym, natka pietruszki)	60g	4	pasta rybna (sardynki w sosie pomidorowym, natka pietruszki)	100g	4	pasta rybna (sardynki w sosie własnym, natka pietruszki)	60g	4
jogurt naturalny pitny	150g	7	jogurt naturalny pitny	150g	7	jogurt naturalny pitny	150g	7	jogurt naturalny pitny	150g	7	jogurt naturalny pitny	150g	7
Energia (kcal)	2295		2279	2254		2254	2254		2301	2212		2212	2212	
Białko (g)	104,3		104,3	107,4		107,4	107,4		136	117,2		117,2	117,2	
Tłuszcz (g)	96,9		97,5	90,8		90,8	90,8		92,9	86,5		86,5	86,5	
Węglowod. ogółem (g)	36,5		36,4	29		29	29		32,3	28,4		28,4	28,4	
Węglowod. ogółem (g)	255,3		255,9	270,2		270,2	270,2		255,3	260		260	260	
Węglowod. ogółem (g)	97,5		98,5	51,1		51,1	51,1		97,2	98,8		98,8	98,8	
Węglowod. ogółem (g)	18,5		18,3	25,7		25,7	25,7		21	20,2		20,2	20,2	
Sól	3001		3006,1	3790,8		3790,8	3790,8		2622	4062,6		4062,6	4062,6	

Energia (kcal)	2295
Białko (g)	104,3
Tłuszcz (g)	96,9
Węglowod. ogółem (g)	36,5
Węglowod. ogółem (g)	255,3
Węglowod. ogółem (g)	97,5
Węglowod. ogółem (g)	18,5
Sól	3001

CZWARTEK 6.03.2035

JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA



PODSTAWOWA		Λ NEBĘBY	LATWOSTRAWNA	Λ NEBĘBY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Λ NEBĘBY	BOGATOBIAŁKOWA	Λ NEBĘBY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	Λ NEBĘBY	
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
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 botwinki	10g		kietki botwinki	10g		kietki botwinki	10g		kietki botwinki	10g	
serek grani z pietruszką	90g	7	serek grani z pietruszką	90g	7	serek grani z pietruszką	90g	7	serek grani z pietruszką	90g	7
szynka drobiowa gotowana	80g		szynka drobiowa gotowana	80g		szynka drobiowa gotowana	80g		szynka drobiowa gotowana	80g	
						jablko	150g		jablko	150g	
zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki, marchew, fasolka szparagowa, nać pietruszki)	300g	1,9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki, marchew, fasolka szparagowa, nać pietruszki)	300g	1,9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki, marchew, fasolka szparagowa, nać pietruszki)	300g	1,9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki, marchew, fasolka szparagowa, nać pietruszki)	300g	1,9
duszona patka z kurczaka w sosie własnym (kurczak 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia, marchew, koper)	200g	9	duszona patka z kurczaka w sosie własnym (kurczak 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia, marchew, koper)	200g	9	duszona patka z kurczaka w sosie własnym (kurczak 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia, marchew, koper)	200g	9	duszona patka z kurczaka w sosie własnym (kurczak 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia, marchew, koper)	200g	9
kasza bulgur	150g	1	kasza bulgur	150g	1	kasza bulgur	150g	1	kasza bulgur	150g	1
marchewka z groszkiem (marchew, groszek zielony, olej rzepakowy, mąka pszenna)	120g	1	tarta marchewka z jabłkiem, z sokiem z cytryny z natką pietruszki (olej rzepakowy, sól, pieprz)	120g		tarta marchewka z jabłkiem, z sokiem z cytryny z natką pietruszki (olej rzepakowy, sól, pieprz)	120g		tarta marchewka z jabłkiem z natką pietruszki (olej rzepakowy, sól, pieprz)	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	
ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g	
rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g	
polędwica sopocka	60g		polędwica sopocka	60g		polędwica sopocka	60g		polędwica sopocka	60g	
ser żółty	80g	7	ser odtłuszczony	80g	7	ser żółty	80g	7	ser odtłuszczony	80g	7
serek homogenizowany	130g	7	serek homogenizowany	130g	7	serek homogenizowany	130g	7	serek homogenizowany	130g	7
energetyka (kcal)	2149		2139		2239		2246		2183		
białko (g)	111,6		111,6		111,9		118,7		114,7		
białka z ogólnym (g)	68,7		68,3		70,5		68,7		67,6		
energia tłuszczowa (kcal)	21,2		21,1		21,6		21,7		21,3		
białkowociepła (kcal)	285,5		286,1		311,5		297,2		288		
energia (kcal)	54		55		48,3		54,4		55,9		
energia (kcal)	26,3		25,9		43,9		29,3		27,8		
energia (kcal)	1369,5		1374,6		1488,2		1467,7		1463,7		

PODSTAWOWA	Λ NEDEJTY	LATWOSTRAWNA	Λ NEDEJTY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Λ NEDEJTY	BOGATOBIAŁKOWA	Λ NEDEJTY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	Λ NEDEJTY
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	7 pomidor	60g	7 pomidor	60g	7 pomidor	60g	7 pomidor	60g
papryka żółta	30g	7 marchew w plastekach gotowana	30g	7 papryka żółta	30g	7 marchew w plastekach gotowana	30g	7 marchew w plastekach gotowana	30g
miks sałat (sałata strzypiasta, roszponka, czerwone radicchio)	10g	7 miks sałat (sałata strzypiasta, roszponka, czerwone radicchio)	10g	7 miks sałat (sałata strzypiasta, roszponka, czerwone radicchio)	10g	7 miks sałat (sałata strzypiasta, roszponka, czerwone radicchio)	10g	7 miks sałat (sałata strzypiasta, roszponka, czerwone radicchio)	10g
pasta twarogowa z koperkiem	60g	7 pasta twarogowa z koperkiem	60g	7 pasta twarogowa z koperkiem	60g	7 pasta twarogowa z koperkiem	100g	7 pasta twarogowa z koperkiem	60g
domowa szynka wieprzowa	60g	7 domowa szynka wieprzowa	60g	7 domowa szynka wieprzowa	60g	7 domowa szynka wieprzowa	80g	7 domowa szynka wieprzowa	60g
				mandarynka	80g	mandarynka	80g		
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 krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g) z kaszą jęczmienną 100g	300g
ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem (ryż biały 150g, mleko, jabłka 50g, cynamon, olej).	250g	7 ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem (ryż biały 150g, mleko, jabłka 50g, cynamon, olej).	250g	7 ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem (ryż brązowy 150g, mleko, jabłka 50g, cynamon, olej).	250g	7 ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem (ryż biały 150g, mleko, jabłka 50g, cynamon, olej).	250g	7 ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem (ryż biały 150g, mleko, jabłka 50g, cynamon, olej).	250g
kefir	150g	7 kefir	150g	7 kefir	150g	7 kefir	150g	7 kefir	150g
herbata owocowa	250ml	7 herbata owocowa	250ml	7 herbata owocowa	250ml	7 herbata owocowa	250ml	7 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
ogórek zielony	30g	7 pasta z pieczonej dyni	30g	7 ogórek zielony	30g	7 pasta z pieczonej dyni	30g	7 pasta z pieczonej dyni	30g
sałata zielona	10g	7 sałata zielona	10g	7 sałata zielona	10g	7 sałata zielona	10g	7 sałata zielona	10g
sałatka brokułowa z fetą, makaronem orzo i słonecznikiem (olej, sól, pieprz)	200g	1.3.7 sałatka brokułowa z fetą, makaronem orzo i słonecznikiem (olej, sól, pieprz)	200g	1.3.7 sałatka brokułowa z fetą, makaronem orzo i słonecznikiem (olej, sól, pieprz)	200g	1.3.7 sałatka brokułowa z fetą, makaronem orzo i słonecznikiem (olej, sól, pieprz)	200g	1.3.7 sałatka brokułowa z fetą, makaronem orzo i słonecznikiem (olej, sól, pieprz)	200g
serek fromage	80g	7 serek fromage	80g	7 serek fromage	80g	7 serek fromage	80g	7 serek fromage	80g
jogurt pitny naturalny	150ml	7 jogurt pitny naturalny	150ml	7 jogurt pitny naturalny	150ml	7 jogurt pitny naturalny	150ml	7 jogurt pitny naturalny	150ml

Energia (kcal)	2127	2196	2199	2191	2196
Białko (g)	95,3	95,1	95,5	103,5	98,2
Tłuszcz ogółem (g)	67,8	69,3	69,2	69	69,8
Węglowod. ogółem (g)	30,7	30,6	21,1	21,4	30,8
Węglowod. nasycone (g)	305,4	304,9	332,2	308,1	316,8
Węglowod. jednocenne (g)	51,8	52,8	47,5	54,2	53,7
Węglowod. wielocenne (g)	38,8	38,1	65	40,9	49,9
Woda	1907,9	2014,8	2403,8	1472,4	2003,9

PODSTAWOWA	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ		
	NEBETNY	LATWOSTRAWNA	NEBETNY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSZAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	NEBETNY	BOGATOBIALKOWA	NEBETNY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	NEBETNY		
kakao (mleko 1,5%, kakao proszek)	200ml	7	kakao (mleko 1,5%, kakao proszek)	200ml	7	kakao (mleko 1,5%, kakao proszek)	200ml	7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	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
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
ogórek zielony	30g		plastry parzonej cukinii	30g		ogórek zielony	30g		plastry parzonej cukinii	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
szynka drobiowa kanapkowa	60g		szynka drobiowa kanapkowa	60g		szynka drobiowa kanapkowa	60g		szynka drobiowa kanapkowa	60g	
pasta jajeczna na jogurcie z koperkiem (sól, pieprz)	100g	3,7	pasta jajeczna na jogurcie z koperkiem (sól, pieprz)	100g	3,7	pasta jajeczna na jogurcie z koperkiem (sól, pieprz)	100g	3,7	pasta jajeczna na jogurcie z koperkiem (sól, pieprz)	100g	3,7
chatka	100g	1,3,7	chatka	100g	1,3,7	chatka petnoziarnista b/c	100g	1,3,7	chatka	100g	1,3,7
barszcz biały z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna)	300g	1,9	barszcz biały z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna)	300g	9	jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9	jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna)	300g	9
stek z karkówki duszony w sosie koperkowym (karkówka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper. mąka pszenna. marchew	150g	1,9	stek z karkówki duszony w sosie koperkowym (karkówka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper. mąka pszenna. marchew	150g	1,9	stek z karkówki duszony w sosie koperkowym (karkówka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper. mąka pszenna. marchew	150g	1,9	stek z karkówki duszony w sosie koperkowym (karkówka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper. mąka pszenna. marchew	150g	1,9
kasza jęczmienna	150g	1	kasza jęczmienna	150g	1	kasza jęczmienna	150g	1	kasza jęczmienna	150g	1
surówka z selera i jabłka, olej rzepakowy, ziola, sól	120g	9	seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, ziola, sól	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 pszenno-żytnie	100g	1
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
ogórek zielony	30g		pasta z pieczonego buraka	30g		ogórek zielony	30g		pasta z pieczonego buraka	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
ser żółty plastry	80g	7	ser żółty plastry odtłuszczony	80g	7	ser żółty plastry	80g	7	ser żółty plastry odtłuszczony	80g	7
pasta z makreli w sosie pomidorowym i twarogu z kaparami	100g	4,7	pasta z makreli w sosie pomidorowym i twarogu z kaparami	100g	4,7	pasta z makreli w sosie pomidorowym i twarogu z kaparami	100g	4,7	pasta z makreli w sosie własnym z twarogiem	100g	4,7
kefir	150ml	7	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7

Energia (kcal)	2140
Białko (g)	124
Tłuszcz ogólny (g)	99,2
Węglowod. ogólny (g)	18
Węglowod. przyswajalne (g)	18,1
Węglowod. cukrowe (g)	310,1
Węglowod. alkoholowe (g)	58,0
Węglowod. organiczne (g)	35,1
Węglowod. nieorganiczne (g)	2033,9

Energia (kcal)	2210
Białko (g)	135,1
Tłuszcz ogólny (g)	53,9
Węglowod. ogólny (g)	18,1
Węglowod. przyswajalne (g)	18,2
Węglowod. cukrowe (g)	56,2
Węglowod. alkoholowe (g)	51,1
Węglowod. organiczne (g)	3078,9

Energia (kcal)	2287
Białko (g)	138
Tłuszcz ogólny (g)	59
Węglowod. ogólny (g)	18,8
Węglowod. przyswajalne (g)	19
Węglowod. cukrowe (g)	325,1
Węglowod. alkoholowe (g)	56,8
Węglowod. organiczne (g)	51,8
Węglowod. nieorganiczne (g)	2220,9

Energia (kcal)	2294
Białko (g)	144,1
Tłuszcz ogólny (g)	57,7
Węglowod. ogólny (g)	19
Węglowod. przyswajalne (g)	19,4
Węglowod. cukrowe (g)	57,9
Węglowod. alkoholowe (g)	39,2
Węglowod. organiczne (g)	310

Energia (kcal)	2276
Białko (g)	139,5
Tłuszcz ogólny (g)	56,1
Węglowod. ogólny (g)	18,2
Węglowod. przyswajalne (g)	18,2
Węglowod. cukrowe (g)	328,3
Węglowod. alkoholowe (g)	56,2
Węglowod. organiczne (g)	49,9
Węglowod. nieorganiczne (g)	2188,8

NIEDZIAŁA 9.03.2035		JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA				Scatering					
PODSTAWOWA	Λ NEBRYTY	ΛTWOSTRAWNA	Λ NEBRYTY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRYSYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Λ NEBRYTY	BOGATOBIAŁKOWA	Λ NEBRYTY	ΛTWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	Λ NEBRYTY		
inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	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
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	30g		marchew gotowana plastry	30g		papryka	30g		marchew gotowana plastry	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
twaróg plastry	80g	7	twaróg plastry	80g	7	twaróg plastry	80g	7	twaróg plastry	100g	7
kietbaski białe koktajlowe z wody	60g		kietbaski białe koktajlowe z wody	60g		kietbaski białe koktajlowe z wody	60g		kietbaski białe koktajlowe z wody	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
rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	9,1	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g	300g	9,1	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem ryżowym 150g	300g	9,1	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g	300g	9,1
karczek pieczony w rękawie w sosie własnym (karkówka 120g, olej rzepakowy, zioła)	150g		karczek pieczony w rękawie w sosie własnym (karkówka 120g, olej rzepakowy, zioła)	150g		karczek pieczony w rękawie w sosie własnym (karkówka 120g, olej rzepakowy, zioła)	150g		karczek pieczony w rękawie w sosie własnym (karkówka 120g, olej rzepakowy, zioła)	150g	
ziemniak	200g		ziemniak	200g		ziemniak	200g		ziemniak	200g	
surówka z białej rzodkwi, olej rzepakowy, zioła, sól	120g		cukinia gotowana	120g		surówka z białej rzodkwi, olej rzepakowy, zioła, sól	120g		cukinia gotowana	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
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
ser camembert	60g	7	serek homogenizowany	100g	7	ser camembert	60g	7	serek homogenizowany	100g	7
kietbasa krakowska	60g		kietbasa krakowska	60g		kietbasa krakowska	60g		kietbasa krakowska	60g	
jogurt pitny naturalny	150ml	7	jogurt pitny naturalny	150ml	7	jogurt pitny naturalny	150ml	7	jogurt pitny naturalny	150ml	7
całkowicie białe	2150		całkowicie białe	2150		całkowicie białe	2219		całkowicie białe	2192	
białko jaj	90,8		białko jaj	90,2		białko jaj	85,4		białko jaj	104,5	
białko kurczaka	61		białko kurczaka	60,5		białko kurczaka	64,4		białko kurczaka	62,1	
białko drożdży	25,1		białko drożdży	24,8		białko drożdży	25,5		białko drożdży	25,5	
białko pszenne	312,4		białko pszenne	312,5		białko pszenne	340,1		białko pszenne	325,8	
białko sera	58,7		białko sera	57,9		białko sera	54,8		białko sera	59,5	
białko kietbasy	32,1		białko kietbasy	31,8		białko kietbasy	47		białko kietbasy	32,2	
białko jogurtu	2625,8		białko jogurtu	2411,5		białko jogurtu	3780,6		białko jogurtu	2747,8	

PONIEDZIAŁEK 10.03.2035		JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA				iScalerna			
PODSTAWOWA	Λ NEBENETZ	LATWOSTRAWNA	Λ NEBENETZ	Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Λ NEBENETZ	BOGATOBIAŁKOWA	Λ NEBENETZ	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	Λ NEBENETZ
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
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
papryka zielona	30g	burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną	30g	papryka zielona	30g	burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną	30g	burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną	30g
sałata zielona	10g	sałata zielona	10g	sałata zielona	10g	sałata zielona	10g	sałata zielona	10g
szynka wieprzowa gotowana	60g	szynka wieprzowa gotowana	60g	szynka wieprzowa gotowana	60g	szynka wieprzowa gotowana	80g	szynka wieprzowa gotowana	60g
twarożek ze szczypiorkiem	80g	7 twarożek ze szczypiorkiem	80g	7 twarożek ze szczypiorkiem	80g	7 twarożek ze szczypiorkiem	100g	7 twarożek z koperkiem	80g
				jabłko	150g	jabłko	200g		
zupa pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki)	300g	1,9 zupa pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki)	300g	1,9 zupa pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki)	300g	1,9 zupa pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki)	300g	1,9 zupa jarzynowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki, ziemniaki, marchew, pietruszka)	300g
bitka wieprzowa duszona z marchewką (topatka, olej, bulion warzywny, passata pomidorowa, oregano, mąka pszenna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	200g	1,9 bitka wieprzowa duszona z marchewką (topatka, olej, bulion warzywny, passata pomidorowa, oregano, mąka pszenna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	200g	1,9 bitka wieprzowa duszona z marchewką (topatka, olej, bulion warzywny, passata pomidorowa, oregano, mąka pszenna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	200g	1,9 bitka wieprzowa duszona z marchewką (topatka, olej, bulion warzywny, passata pomidorowa, oregano, mąka pszenna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	250g	1,9 bitka wieprzowa duszona z marchewką (topatka, olej, bulion warzywny, passata pomidorowa, oregano, mąka pszenna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	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
surówka z kapusty pekińskiej (sól, pieprz, olej rzepakowy)	120g	120g marchewka tarta (olej rzepakowy, nać pietruszki)	120g	120g surówka z kapusty pekińskiej (sól, pieprz, olej rzepakowy)	120g	120g marchewka tarta (olej rzepakowy, nać pietruszki)	120g	120g marchewka tarta (olej rzepakowy, nać pietruszki)	120g
herbata owocowa	250ml	herbata owocowa	250ml	herbata owocowa	250ml	herbata owocowa	250ml	herbata owocowa	250ml
herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1 pieczywo pszenne	100g	1 pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1 pieczywo pszenno-żytnie	100g	1 pieczywo graham	120g
masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g
pomidorki koktajlowe półówki	60g	60g pomidorki koktajlowe półówki	60g	60g pomidorki koktajlowe półówki	60g	60g pomidorki koktajlowe półówki	60g	60g pomidorki koktajlowe półówki	60g
papryka konserwowa czerwona	30g	30g pasta z pieczonego buraka	30g	30g papryka konserwowa czerwona	30g	30g pasta z pieczonego buraka	30g	30g pasta z pieczonego buraka	30g
sałata zielona	10g	sałata zielona	10g	sałata zielona	10g	sałata zielona	10g	sałata zielona	10g
ser capresi	80g	7 ser capresi	80g	7 ser capresi	80g	7 ser capresi	100g	7 ser capresi	80g
szynka drobiowa	60g	60g szynka drobiowa	60g	60g szynka drobiowa	60g	60g szynka drobiowa	80g	60g szynka drobiowa	60g
serek homogenizowany	130g	7 serek homogenizowany	130g	7 serek homogenizowany	130g	7 serek homogenizowany	130g	7 serek homogenizowany	130g
energetyka (kcal)	2246	2250	2299	2388	2280				
białko (g)	132,6	132,6	134,9	140,4	139,7				
węglowod. ogółem (g)	58,6	64,4	64,4	63,1	60,5				
węglowod. przyswajalne (g)	30,2	30,1	30,8	31	30,3				
węglowod. ogółem (g)	301,2	301,8	313,7	299	313,7				
energia (kcal)	59,2	51,2	49,1	59,2	52,1				
energia (kcal)	25,9	25,7	27,7	27,4	27,4				
całk.	2191,8	2406,9	2719,7	1840,4	2676				

WTOREK 11.03.2035

JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA



PODSTAWOWA		Λ	Λ	LATWOSTRAWNA		Λ	Λ	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJNALNYCH WĘGLOWODANÓW		Λ	Λ	BOGATOBIAŁKOWA		Λ	Λ	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		Λ	Λ
		NEBETNY	NEBETNY			NEBETNY	NEBETNY			NEBETNY	NEBETNY			NEBETNY	NEBETNY			NEBETNY	NEBETNY
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	
papryka czerwona	60g			pomidor	60g			papryka czerwona	60g			pomidor	60g			pomidor	60g		
oliwki czarne połówki	30g			oliwki czarne połówki	30g			oliwki czarne połówki	30g			oliwki czarne połówki	30g			burak pieczony plastry	30g		
sałata zielona	10g			sałata zielona	10g			sałata zielona	10g			sałata zielona	10g			sałata zielona	10g		
serek grani z ziołami włoskimi	60g	7		serek grani z ziołami włoskimi	60g	7		serek grani z ziołami włoskimi	60g	7		serek grani z ziołami włoskimi	100g	7		serek grani z ziołami włoskimi	60g	7	
szynka drobiowa gotowana	80g			szynka drobiowa gotowana	80g			szynka drobiowa gotowana	80g			szynka drobiowa gotowana	100g			szynka drobiowa gotowana	80g		
								jabłko		150g		jabłko		150g					
zupa fasolkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, fasolka zielona 100g)	300g	9		zupa fasolkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, fasolka zielona 100g)	300g	9		zupa fasolkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, fasolka zielona 100g)	300g	9		zupa fasolkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, fasolka zielona 100g)	300g	9		zupa fasolkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, fasolka zielona 100g)	300g	9	
pierogi z soczewicą gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, soczewica 100g)	250g (6szt.)	1,3		pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 50g, twaróg 50g)	250g (6szt.)	1,3,7		pierogi z soczewicą gotowane (mąka pszenna razowa 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, soczewica 100g)	250g (6szt.)	1,3		pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 50g, twaróg 50g)	250g (6szt.)	1,3,7		pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 50g, twaróg 50g)	250g (6szt.)	1,3,7	
kiszona kapusta (marchewka, olej rzepakowy, pieruszka nać, pieprz)	150g			burak tarty gotowany (olej rzepakowy, pietruszka nać, pieprz)	150g			kiszona kapusta (marchewka, olej rzepakowy, pieruszka nać, pieprz)	150g			maślanka	150g	7		burak tarty gotowany (olej rzepakowy, pietruszka nać, 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		
ogórek zielony	30g			marchewki (dynia, marchew, seler)	30g			ogórek zielony	30g			marchewki (dynia, marchew, seler)	30g			marchewki (dynia, marchew, seler)	30g		
roszponka	10g			roszponka	10g			roszponka	10g			roszponka	10g			roszponka	10g		
sałatka jarzynowa (ziemniak, pietruszka, seler, ogórek kiszony, majonez odtuszczoney, natka pietruszki)	200g (50g,50g, 30g,30g,20g,10g,10g)	3,9,10		sałatka jarzynowa (ziemniak, pietruszka, seler, ogórek kiszony, majonez odtuszczoney, natka pietruszki)	200g (50g,50g, 30g,30g,20g,10g,10g)	3,9,10		sałatka jarzynowa (ziemniak, pietruszka, seler, ogórek kiszony, majonez odtuszczoney, natka pietruszki)	200g (50g,50g, 30g,30g,20g,10g,10g)	3,9,10		sałatka jarzynowa (ziemniak, pietruszka, seler, ogórek kiszony, majonez odtuszczoney, natka pietruszki)	200g (50g,50g, 30g,30g,20g,10g,10g)	3,9,10		sałatka jarzynowa (ziemniak, pietruszka, seler, ogórek kiszony, majonez odtuszczoney, natka pietruszki)	200g (50g,50g, 30g,30g,20g,10g,10g)	3,9,10	
połędwica sopocka	60g			połędwica sopocka	60g			połędwica sopocka	60g			połędwica sopocka	100g			połędwica sopocka	60g		
jogurt naturalny	150ml	7		jogurt naturalny	150ml	7		jogurt naturalny	150ml	7		jogurt naturalny	150ml	7		jogurt naturalny	150ml	7	
energetyka (kcal)	2190			energetyka (kcal)	2190			energetyka (kcal)	2288			energetyka (kcal)	2290			energetyka (kcal)	2228		
białko (g)	106,5			białko (g)	106,1			białko (g)	109,5			białko (g)	114,2			białko (g)	108,4		
masło (g)	68,4			masło (g)	68,7			masło (g)	74,6			masło (g)	73,2			masło (g)	70,1		
węglowod. ogółem (g)	23,8			węglowod. ogółem (g)	23,8			węglowod. ogółem (g)	24,4			węglowod. ogółem (g)	24,6			węglowod. ogółem (g)	23,8		
węglowod. rozpuszczone (g)	209,7			węglowod. rozpuszczone (g)	208,1			węglowod. rozpuszczone (g)	321,4			węglowod. rozpuszczone (g)	308			węglowod. rozpuszczone (g)	312,9		
węglowod. ogółem (g)	49			węglowod. ogółem (g)	50			węglowod. ogółem (g)	41,4			węglowod. ogółem (g)	48,7			węglowod. ogółem (g)	51,8		
węglowod. ogółem (g)	33,1			węglowod. ogółem (g)	32			węglowod. ogółem (g)	32			węglowod. ogółem (g)	37,3			węglowod. ogółem (g)	40,4		
węglowod. ogółem (g)	2920,6			węglowod. ogółem (g)	2940,5			węglowod. ogółem (g)	3100,7			węglowod. ogółem (g)	2228,8			węglowod. ogółem (g)	4055,1		

PODSTAWOWA		Λ	LATWOSTRAWNA		Λ	Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Λ	BOGATOBIAŁKOWA		Λ	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ZOŁĄPKOWEGO		Λ
		NEBETNY			NEBETNY			NEBETNY			NEBETNY			NEBETNY
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 kiszony	60g		ogórek kiszony bez skórki	60g		ogórek kiszony	60g		ogórek kiszony bez skórki	60g		plastry cukinii gotowanej	60g	
sałata zielona	20g		sałata zielona	20g		sałata zielona	20g		sałata zielona	20g		sałata zielona	20g	
fritata z pieca (jaja, cukinia)	150g	3	fritata z pieca (jaja, cukinia)	150g	3	fritata z pieca (jaja, cukinia)	150g	3	fritata z pieca (jaja, cukinia)	200g	3	fritata z pieca (jaja, cukinia)	150g	3
parówka drobiowa z wody	100g		parówka drobiowa z wody	100g		parówka drobiowa z wody	100g		parówka drobiowa z wody	100g		parówka drobiowa z wody	100g	
						sok pomidorowy	200ml		sok pomidorowy	200ml				
zupa kalafiorowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, kalafior 100g, brokuł 50g, marchew 50g)	300g	9	zupa kalafiorowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, kalafior 100g, brokuł 50g, marchew 50g)	300g	9	zupa kalafiorowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, kalafior 100g, brokuł 50g, marchew 50g)	300g	9	zupa kalafiorowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, kalafior 100g, brokuł 50g, marchew 50g)	300g	9	zupa kalafiorowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, kalafior 100g, brokuł 50g, marchew 50g)	300g	9
potrawka z indyka duszona w warzywach (indyk, olej, bulion warzywny, passata pomidorowa, oregano, mąka pszenna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	200g	1,9	potrawka z indyka duszona w warzywach (indyk, olej, bulion warzywny, passata pomidorowa, oregano, mąka pszenna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	200g	1,9	potrawka z indyka duszona w warzywach (indyk, olej, bulion warzywny, passata pomidorowa, oregano, mąka pszenna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	200g	1,9	potrawka z indyka duszona w warzywach (indyk, olej, bulion warzywny, passata pomidorowa, oregano, mąka pszenna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	200g	1,9	potrawka z indyka duszona w warzywach (indyk, olej, bulion warzywny, passata pomidorowa, oregano, mąka pszenna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	200g	1,9
kasza bulgur	150g	1	kasza bulgur	150g	1	kasza bulgur	150g	1	kasza bulgur	150g	1	kasza bulgur	150g	1
sałatka z buraków (buraki, nać, sól, pieprz, olej rzepakowy)	150g		sałatka z buraków (buraki, nać, sól, pieprz, olej rzepakowy)	150g		sałatka z buraków (buraki, nać, sól, pieprz, olej rzepakowy)	150g		sałatka z buraków (buraki, nać, sól, pieprz, olej rzepakowy)	150g		sałatka z buraków (buraki, nać, sól, pieprz, olej rzepakowy)	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	
ogórek zielony	60g		ogórek kiszony bez skórki	60g		ogórek zielony	60g		ogórek kiszony bez skórki	60g		młode marchewki gotowane	60g	
sałata zielona	20g		sałata zielona	20g		sałata zielona	20g		sałata zielona	20g		sałata zielona	20g	
pasta twarogowa ze szprotką z wody ze słodką papryką	90g	4,7	pasta twarogowa ze szprotką z wody ze słodką papryką	90g	4,7	pasta twarogowa ze szprotką z wody ze słodką papryką	90g	4,7	pasta twarogowa ze szprotką z wody ze słodką papryką	120g	4,7	pasta twarogowa ze szprotką z wody	90g	4,7
szynka drobiowa kanapkowa	80g		szynka drobiowa kanapkowa	80g		szynka drobiowa kanapkowa	80g		szynka drobiowa kanapkowa	80g		szynka drobiowa kanapkowa	80g	
maślanka	200g	7	maślanka	200g	7	maślanka	200g	7	maślanka	200g	7	maślanka	200g	7
energia kcal	2297		2291		2321		2321		2321		2321		2295	
białko g	124,1		124,1		126,9		126,9		126,9		126,9		127,2	
tłuszcz g	65,8		66,4		71,9		71,9		71,9		71,9		67,8	
węglowod. ogółem g	26,7		26,8		27,4		27,4		28		28		26,8	
węglowod. ogółem g	315,9		316,5		327,1		327,1		322,8		322,8		328,4	
energia kJ	96,9		96,9		98,5		98,5		98,2		98,2		98,8	
białko g	34,9		34,7		37,4		37,4		37,4		37,4		36,6	
tłuszcz g	2000,1		2000,2		2053,2		2053,2		1963,2		1963,2		2084,9	

energia kcal	2297
białko g	124,1
tłuszcz g	65,8
węglowod. ogółem g	26,7
energia kJ	96,9
białko g	34,9
tłuszcz g	2000,1

CZWARTEK 13.03.2035

JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA



PODSTAWOWA		Λ NEBĘDĄCY	LATWOSTRAWNA		Λ NEBĘDĄCY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Λ NEBĘDĄCY	BOGATOBIALKOWA		Λ NEBĘDĄCY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		Λ NEBĘDĄCY
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		marchewka baby z wody	30g		ogórek zielony	30g		marchewka baby z wody	30g		marchewka baby z wody	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
serek śmietankowy	80g	7	serek śmietankowy	80g	7	serek śmietankowy	80g	7	serek śmietankowy	80g	7	serek śmietankowy	80g	7
złocisty kurczak - plastry	60g		złocisty kurczak - plastry	60g		złocisty kurczak - plastry	60g		złocisty kurczak - plastry	100g		złocisty kurczak - plastry	60g	
kurczaka gotowanego			kurczaka gotowanego			kurczaka gotowanego			kurczaka gotowanego			kurczaka gotowanego		
						gruszka	150g		gruszka	150g				
zupa zacierkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, zacierki pszenne)	300g	1,3,7,9	zupa zacierkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, zacierki pszenne)	300g	1,3,7,9	zupa zacierkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, zacierki pszenne)	300g	1,3,7,9	zupa zacierkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, zacierki pszenne)	300g	1,3,7,9	zupa zacierkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, zacierki pszenne)	300g	1,3,7,9
kotlet mielony pieczony (topatka 120g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy,jajo, koper, sól, ziota)	200g	1,3	kotlet mielony pieczony (topatka 120g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy,jajo, koper, sól, ziota)	200g	1,3	kotlet mielony pieczony (topatka 120g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy,jajo, koper, sól, ziota)	200g	1,3	kotlet mielony pieczony (topatka 120g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy,jajo, koper, sól, ziota)	200g	1,3	kotlet mielony pieczony (topatka 120g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy,jajo, koper, sól, ziota)	200g	1,3
ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g	
fasolka szparagowa z wody	120g		fasolka szparagowa z wody	120g		fasolka szparagowa z wody	120g		fasolka szparagowa z wody	120g		fasolka szparagowa z wody	120g	
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo 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		pasta z buraka z zieloną pietruszką	30g		papryka zielona	30g		pasta z buraka z zieloną pietruszką	30g		pietruszką	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
polędwica sopocka	80g		polędwica sopocka	80g		polędwica sopocka	80g		polędwica sopocka	100g		polędwica sopocka	80g	
ser żółty	60g	7	ser żółty odtuszczone	60g	7	ser żółty	60g	7	ser żółty	60g	7	ser żółty odtuszczone	60g	7
jogurt naturalny	100g	7	jogurt naturalny	100g	7	jogurt naturalny	100g	7	jogurt naturalny	100g	7	jogurt naturalny	100g	7
energia (kcal)	2137		energia (kcal)	2118		energia (kcal)	2218		energia (kcal)	2238		energia (kcal)	2158	
białko (g)	100,2		białko (g)	100,2		białko (g)	101,2		białko (g)	107,5		białko (g)	103,2	
węglowodany (g)	53,4		węglowodany (g)	54		węglowodany (g)	59,8		węglowodany (g)	58,8		węglowodany (g)	59,2	
lipidy tłuszczowe nasycone (g)	28,5		lipidy tłuszczowe nasycone (g)	28,3		lipidy tłuszczowe nasycone (g)	29,1		lipidy tłuszczowe nasycone (g)	28,3		lipidy tłuszczowe nasycone (g)	28,5	
lipidy tłuszczowe nienasycone (g)	205,1		lipidy tłuszczowe nienasycone (g)	205,7		lipidy tłuszczowe nienasycone (g)	241		lipidy tłuszczowe nienasycone (g)	237,3		lipidy tłuszczowe nienasycone (g)	229,5	
węglowodany ogółem (g)	56,7		węglowodany ogółem (g)	57,8		węglowodany ogółem (g)	49,8		węglowodany ogółem (g)	55,4		węglowodany ogółem (g)	58,1	
energia (kJ)	28,1		energia (kJ)	27,8		energia (kJ)	47,6		energia (kJ)	31,5		energia (kJ)	28,8	
inne	1031,7		inne	2072,6		inne	2138,9		inne	2061,5		inne	2034,9	

PIĄTEK 14.03.2035		JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA		scatering							
PODSTAWOWA	NEBĘŻY	LATWOSTRAWNA	NEBĘŻY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	NEBĘŻY	BOGATOBIAŁKOWA	NEBĘŻY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUŻAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	NEBĘŻY		
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		marchewka baby z wody 30g		papryka żółta 30g		marchewka baby z wody 30g		marchewka baby z wody 30g			
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g			
twaróg plastry 80g	7	twaróg plastry 80g	7	twaróg plastry 80g	7	twaróg plastry 120g	7	twaróg plastry 80g	7		
połudwica drobiowa 60g		połudwica drobiowa 60g		połudwica drobiowa 60g		połudwica drobiowa 80g		połudwica drobiowa 60g			
				banan zielony 150g	7	banan 150g	7				
krem z warzyw (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9	krem z warzyw (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9	krem z warzyw (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9	krem z warzyw (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9
miruna pieczona w cieście na sosie koperkowym (miruna 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna, koper, mąka ziemniaczana, olej rzepakowy)	200g	1.4	miruna pieczona w cieście na sosie koperkowym (miruna 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna, koper, mąka ziemniaczana, olej rzepakowy)	200g	1.4	miruna pieczona w cieście na sosie koperkowym (miruna 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna, koper, mąka ziemniaczana, olej rzepakowy)	250g	1.4	miruna pieczona w cieście na sosie koperkowym (miruna 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna, koper, mąka ziemniaczana, olej rzepakowy)	200g	1.4
ryż jaśminowy 150g		ryż jaśminowy 150g		ryż jaśminowy 150g		ryż jaśminowy 150g		ryż jaśminowy 150g			
surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką zieloną, sól 120g		buraki tarte 120g		surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką zieloną, sól 120g		buraki tarte 120g		buraki tarte 120g			
herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml			
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml			
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1		
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7		
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g			
ogórek zielony 30g		pasta z cukinii z kolendrą 30g		ogórek zielony 30g		pasta z cukinii z kolendrą 30g		pasta z cukinii z kolendrą 30g			
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g			
mozzarella plastry z czarną tapenadą (pasta z czarnych oliwek) 80g (60g, 20g)	7	mozzarella plastry z czarną tapenadą (pasta z czarnych oliwek) 80g (60g, 20g)	7	mozzarella plastry z czarną tapenadą (pasta z czarnych oliwek) 80g (60g, 20g)	7	mozzarella plastry z czarną tapenadą (pasta z czarnych oliwek) 100g (80g, 20g)	7	mozzarella plastry 80g	7		
hummus 60g		pasztet drobiowy 60g		hummus 60g		pasztet drobiowy 100g		pasztet drobiowy 60g			
kefir 150g	7	kefir 150g	7	kefir 150g	7	kefir 150g	7	kefir 150g	7		
całkowicie 2112		całkowicie 2104		całkowicie 2246		całkowicie 2289		całkowicie 2141			
białki 107,6		białki 107,7		białki 110		białki 117,1		białki 110,8			
węglowodany 68,3		węglowodany 68,7		węglowodany 74,3		węglowodany 73,1		węglowodany 70,1			
tłuszcze 25,4		tłuszcze 25,2		tłuszcze 26,1		tłuszcze 26,4		tłuszcze 25,5			
wapń 274,3		wapń 277		wapń 306,1		wapń 292,3		wapń 285,7			
żelazo 51,7		żelazo 51,9		żelazo 54		żelazo 58,7		żelazo 53,8			
sód 26,46		sód 26,8		sód 43,3		sód 29,2		sód 37,8			
kcal 3208,5		kcal 4137,59		kcal 3376,80		kcal 2517,8		kcal 4295,1			

SOBOTA 15.03.2035

JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA



PODSTAWOWA	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ
	NEDEJTY	LATWOSTRAWNA	NEDEJTY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	NEDEJTY	BOGATOBIALKOWA	NEDEJTY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	NEDEJTY	NEDEJTY
kakao (mleko 1,5%, kakao proszek)	200ml	7	kakao (mleko 1,5%, kakao proszek)	200ml	7	kakao (mleko 1,5%, kakao proszek)	200ml	7	200ml	1,7
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	100g	1
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		60g	
czarne oliwki połówki	30g		czarne oliwki połówki	30g		czarne oliwki połówki	30g		30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		10g	
serek kanapkowy śmietankowy	80g	7	serek kanapkowy śmietankowy	80g	7	serek kanapkowy śmietankowy	80g	7	80g	7
szynka drobiowa	60g		szynka drobiowa	60g		szynka drobiowa	60g		60g	
~ chałka	100g	1,3,7	chałka	100g	1,3,7	chałka pełnoziarnista b/c	100g	1,3,7	100g	1,3,7
barszcz czerwony z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki, kwasek cytrynowy)	300g	9	barszcz czerwony z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki, kwasek cytrynowy)	300g	9	jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9	300g	9
indyk duszony w sosie pieczarkowym (marchew, kalafior, brokuł, fasolka szparagowa, indyk, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g), nieczarki)	250g	9	indyk duszony w sosie z warzyw (marchew, kalafior, brokuł, fasolka szparagowa, indyk, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	250g	9	indyk duszony w sosie pieczarkowym (marchew, kalafior, brokuł, fasolka szparagowa, indyk, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g), nieczarki)	250g	9	300g	9
makaron pszenny	150g	1	makaron pszenny	150g	1	makaron pszenny razowy	150g	1	150g	1
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		250ml	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	100g	1
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		60g	
papryka żółta	30g		plastry gotowanej marchewki	30g		papryka żółta	30g		30g	
rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g		10g	
serek homogenizowany śmietankowy	130g	7	serek homogenizowany śmietankowy	130g	7	serek homogenizowany śmietankowy	130g	7	130g	7
kietbasa szynkowa	60g		kietbasa szynkowa	60g		kietbasa szynkowa	60g		60g	
~ maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	200ml	7
energia kcal	2180		2180		2210		2210		2220	
białko g	97,2		97,2		94,4		100,5		100,3	
węglowodany g	57		57,8		58,9		57,7		58,9	
energia tłuszczowa kcal	18,8		18,7		18,8		19,1		18,9	
węglowodany ogółem g	209,6		208,2		204,6		209,9		206,4	
energia ogółem kcal	98,6		98,5		99,3		98,5		98,8	
białko g	30,8		30,8		45,3		30,8		41,5	
energia ogółem kcal	2296		2291,1		2302,8		2478,5		2384,9	

NIEDZIELA 16.03.2035		JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA				iScatering					
PODSTAWOWA		LATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSZAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		BOGATOBIAŁKOWA		LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO			
KALORYCZNOŚĆ		KALORYCZNOŚĆ		KALORYCZNOŚĆ		KALORYCZNOŚĆ		KALORYCZNOŚĆ			
inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	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
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
ogórek zielony	30g		plastry buraka gotowanego z pietruszka	30g		ogórek zielony	30g		plastry buraka gotowanego z pietruszka	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
białka parówkowa z wody	60g		białka parówkowa z wody	60g		białka parówkowa z wody	60g		białka parówkowa z wody	80g	
jaja na twardo ze słodkim paprykowym sosem jogurtowym (100g,50g)	150g	3,7	jaja na miękko ze słodkim paprykowym sosem jogurtowym (100g,50g)	150g	3,7	jaja na twardo ze słodkim paprykowym sosem jogurtowym (100g,50g)	150g	3,7	jaja na miękko ze sosem jogurtowym (100g,50g)	150g	3,7
ciasto drożdżowe	100g	1,7	ciasto drożdżowe	100g	1,7	ciasto drożdżowe b/c	100g	1,7	ciasto drożdżowe	100g	1,7
rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wotowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g trybowane udko duszone z marchewką (udko z kurczaka, olej, bulion warzywny, passata pomidorowa, oregano, mąka pszenna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9,1	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g trybowane udko duszone z marchewką (udko z kurczaka, olej, bulion warzywny, passata pomidorowa, oregano, mąka pszenna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9,1	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wotowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem ryżowym 150g trybowane udko duszone z marchewką (udko z kurczaka, olej, bulion warzywny, passata pomidorowa, oregano, mąka pszenna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9,1	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g trybowane udko duszone z marchewką (udko z kurczaka, olej, bulion warzywny, passata pomidorowa, oregano, mąka pszenna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9,1
ziemniaki z wody	200g	1,9	ziemniaki z wody	200g	1,9	ziemniaki z wody	200g	1,9	ziemniaki z wody	200g	1,9
mizeria na jogurcie (sól, pieprz)	120g	7	marchewka z wody	120g	7	mizeria na jogurcie (sól, pieprz)	120g	7	marchewka z wody	120g	7
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
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
papryka żółta	30g		pasta z cukinii z tymiankiem	30g		papryka żółta	30g		pasta z cukinii z tymiankiem	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
serek grani z koperkiem	60g	7	serek grani z koperkiem	60g	7	serek grani z koperkiem	100g	7	serek grani z koperkiem	60g	7
pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczonym majonezie	60g	3,4,1 0	pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczonym majonezie	60g	3,4,1 0	pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczonym majonezie	60g	3,4,1 0	pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczonym majonezie	100g	3,4,1 0
jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7
energia (kcal)	2067		energia (kcal)	2046		energia (kcal)	2080		energia (kcal)	2110	
białko (g)	105,8		białko (g)	105,8		białko (g)	100		białko (g)	112,2	
węglowodany (g)	62,4		węglowodany (g)	62,9		węglowodany (g)	64,3		węglowodany (g)	64,2	
energia (kcal) bez cukru i alkoholu	24,6		energia (kcal) bez cukru i alkoholu	24,6		energia (kcal) bez cukru i alkoholu	24,6		energia (kcal) bez cukru i alkoholu	24,7	
węglowodany ogółem (g)	276		węglowodany ogółem (g)	275,5		węglowodany ogółem (g)	291		węglowodany ogółem (g)	287,3	
energia (kcal)	66,9		energia (kcal)	47,2		energia (kcal)	51,7		energia (kcal)	58,7	
białko (g)	26,2		białko (g)	20,6		białko (g)	40,8		białko (g)	37,4	
energia (kcal)	1166,8		energia (kcal)	3074,3		energia (kcal)	2263,6		energia (kcal)	2253,4	