

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	
NUMERALERGENU	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

WTOREK 1.04.2025

JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA



PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g ogórek konserwowy 30g sałata zielona 10g szynka drobiowa kanapkowa 60g jaja na twardo 100g		herbata czarna 250ml 1 pieczywo pszenne 100g 7 masło extra 10g pomidor 60g burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną 30g sałata zielona 10g szynka drobiowa kanapkowa 60g 3 jaja na miękko 100g		herbata czarna 250ml 1 pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g 7 masło extra 10g pomidor 60g ogórek konserwowy 30g sałata zielona 10g szynka drobiowa kanapkowa 60g 3 jaja na twardo 100g		herbata czarna 250ml 1 pieczywo pszenno-żytnie 100g 7 masło extra 10g pomidor 60g burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną 30g sałata zielona 10g szynka drobiowa kanapkowa 60g 3 jaja na miękko 100g		herbata czarna 250ml 1 pieczywo pszenno-żytnie 120g 7 masło extra 10g pomidor 60g burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną 30g sałata zielona 10g szynka drobiowa kanapkowa 60g 3 jaja na miękko 100g	
zupa ziemniaczana (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g) 300g		zupa ziemniaczana (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g) 300g		zupa ziemniaczana (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g) 300g		zupa ziemniaczana (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g) 300g		zupa ziemniaczana (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g) 300g	
gulasz drobiowy (gotowane mięso z indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, mąka pszenna 2g, ziota) 250g		gulasz drobiowy (gotowane mięso z indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, mąka pszenna 2g, ziota) 250g		gulasz drobiowy (gotowane mięso z indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, mąka pszenna 2g, ziota) 250g		gulasz drobiowy (gotowane mięso z indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, mąka pszenna 2g, ziota) 250g		gulasz drobiowy (gotowane mięso z indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, mąka pszenna 2g, ziota) 250g	
kasza bulgur 150g surówka z białej kapusty z marchewką (kapusta 50g, marchew 50g, olej rzepakowy, nać pietruszki, sól, pieprz) 120g herbata owocowa 250ml		kasza bulgur 150g młoda marchewka z wody 120g herbata owocowa 250ml		kasza bulgur 150g młoda marchewka z wody 120g herbata owocowa 250ml		kasza bulgur 150g młoda marchewka z wody 120g herbata owocowa 250ml		kasza bulgur 150g młoda marchewka z wody 120g herbata owocowa 250ml	
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g ogórek zielony z czarnuszką zmieloną 30g roszponka 10g ser włoski plastry 60g kurczak (gotowany) w galarecie 60g kefir 150g		herbata czarna 250ml 1 pieczywo pszenne 100g 7 masło extra 10g pomidor 60g pasta z cukinii z czarnuszką zmieloną 30g roszponka 10g 7 ser włoski plastry 60g kurczak (gotowany) w galarecie 60g 7 kefir 150g		herbata czarna 250ml 1 pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g 7 masło extra 10g pomidor 60g ogórek zielony z czarnuszką zmieloną 30g roszponka 10g 7 ser włoski plastry 60g kurczak (gotowany) w galarecie 60g 7 kefir 150g		herbata czarna 250ml 1 pieczywo pszenno-żytnie 100g 7 masło extra 10g pomidor 60g pasta z cukinii z czarnuszką zmieloną 30g roszponka 10g 7 ser włoski plastry 60g kurczak (gotowany) w galarecie 60g 7 kefir 150g		herbata czarna 250ml 1 pieczywo graham 120g 7 masło extra 10g pomidor 60g pasta z cukinii z czarnuszką zmieloną 30g roszponka 10g 7 ser włoski plastry 60g kurczak (gotowany) w galarecie 60g 7 kefir 150g	
energia (kcal) 2 262 białko (g) 112 tłuszcz ogółem (g) 75,4 kwasy tłuszczowe nasycone (g) 22,2 węglowodany ogółem (g) 291,3 mono i disacharydy (g) 58,5 błonnik (g) 32,6 sól 3487,6		2 245 112 76 22,1 291,9 59,6 32,4 3460,7		2 305 112,5 80,5 22,7 304,9 50,9 50 3657,7		2 366 120,9 80,5 23,2 298,2 57,1 35,9 2682,6		2 247 113,9 76,2 22,1 295,7 50,4 43,8 4571,8	

ŚRODA 2.04.2025		JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA				locaterina			
PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSMIAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
oliwki czarne połówki 30g		oliwki czarne połówki 30g		oliwki czarne połówki 30g		oliwki czarne połówki 30g		plastry pieczonego buraka 30g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
serek wiejski 80g	7	serek wiejski 80g	7	serek wiejski 80g	7	serek wiejski 80g	7	serek wiejski 80g	7
szynka wieprzowa parzona 80g		szynka wieprzowa parzona 80g		szynka wieprzowa parzona 80g		szynka wieprzowa parzona 80g		szynka wieprzowa parzona 80g	
25				gruszka 150g		gruszka 150g			
krem z zielonego groszku (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, groszek zielony 100g, ziemniaki 100g) 300g	9	krem z warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior, brokuł 100g, ziemniaki 100g) 300g	9	krem z zielonego groszku (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, groszek zielony 100g, ziemniaki 100g) 300g	9	krem z zielonego groszku (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, groszek zielony 100g, ziemniaki 100g) 300g	9	krem z warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior, brokuł 100g, ziemniaki 100g) 300g	9
klops duszony duszone w sosie warzywnym (wieprzowina topatka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, ziola, sól, pieprz) 200g	9	klops duszony duszone w sosie warzywnym (wieprzowina topatka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, ziola, sól, pieprz) 200g	9	klops duszony duszone w sosie warzywnym (wieprzowina topatka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, ziola, sól, pieprz) 200g	9	klops duszony duszone w sosie warzywnym (wieprzowina topatka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, ziola, sól, pieprz) 250g	9	klops duszony duszone w sosie warzywnym (wieprzowina topatka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, ziola, sól, pieprz) 200g	9
ziemniaki 200g		ziemniaki 200g		ziemniaki 200g		ziemniaki 200g		ziemniaki 200g	
zielona fasolka z wody 120g		zielona fasolka z wody 120g		zielona fasolka z wody 120g		zielona fasolka z wody 120g		zielona fasolka z wody 120g	
herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml	
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
ogórek kiszony 30g		ogórek kiszony bez skórki 30g		ogórek kiszony 30g		ogórek kiszony bez skórki 30g		ogórek kiszony bez skórki 30g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
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	
naleśnik parowany z twarogiem i dżemem (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy, twaróg półttusty 50g, dżem 30g) 150g	1,3,7	naleśnik parowany z twarogiem i dżemem (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy, twaróg półttusty 50g, dżem bez pestek 30g) 150g	1,3,7	naleśnik parowany z twarogiem i dżemem (mąka pszenna razowa 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy, twaróg półttusty 50g, dżem b/c 30g) 150g	1,3,7	naleśnik parowany z twarogiem i dżemem (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy, twaróg półttusty 50g, dżem bez pestek 30g) 150g	1,3,7	naleśnik parowany z twarogiem i dżemem (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy, twaróg półttusty 50g, dżem bez pestek 30g) 150g	1,3,7
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
energia (kcal)	2 295	2 279	2 254	2 301	2 212				
białko (g)	104,3	104,3	107,4	116	107,2				
tluszcz ogółem (g)	96,9	97,5	90,8	92,9	86,5				
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	36,5	36,4	29	32,3	28,4				
węglowodany ogółem (g)	255,3	255,9	270,2	255,3	260				
mono i disachandy (g)	57,5	58,5	51,1	57,2	58,8				
błonnik (g)	18,5	18,3	35,7	21	29,2				
sól	3001	3906,1	3790,8	2622	4062,6				

CZWARTEK 3.04.2025		JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA				catering			
PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIALKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g papryka zółta 30g kietki słonecznika 10g serek kanapkowy z ziołami 100g szynka wieprzowa parzona 80g		herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 100g masło extra 10g pomidor 60g pasta z buraka z zieloną pietruszką 30g kietki słonecznika 10g serek kanapkowy z ziołami 100g szynka wieprzowa parzona 80g		herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g masło extra 10g pomidor 60g papryka zółta 30g kietki słonecznika 10g serek kanapkowy z ziołami 100g szynka wieprzowa parzona 80g		herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g pasta z buraka z zieloną pietruszką 30g kietki słonecznika 10g serek kanapkowy z ziołami 100g szynka wieprzowa parzona 80g		herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 120g masło extra 10g pomidor 60g pasta z buraka z zieloną pietruszką 30g kietki słonecznika 10g serek kanapkowy z ziołami 100g szynka wieprzowa parzona 80g	
25				jabłko 150g		jabłko 150g			
zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, kalafior 100g, brokuł 50g, marchew 50g) eskalopki wieprzowe duszone w sosie warzywnym (wieprzowina topatka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, ziola, sól, pieprz) ziemniaki 200g surówka z kapusty pekińskiej (olej, ziola, sól, marchewka tarta) 120g herbata owocowa 250ml		zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, kalafior 100g, brokuł 50g, marchew 50g) eskalopki wieprzowe duszone w sosie warzywnym (wieprzowina topatka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, ziola, sól, pieprz) ziemniaki 200g zielona fasolka z wody 120g herbata owocowa 250ml		zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, kalafior 100g, brokuł 50g, marchew 50g) eskalopki wieprzowe duszone w sosie warzywnym (wieprzowina topatka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, ziola, sól, pieprz) ziemniaki 200g surówka z kapusty pekińskiej (olej, ziola, sól, marchewka tarta) 120g herbata owocowa 250ml		zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, kalafior 100g, brokuł 50g, marchew 50g) eskalopki wieprzowe duszone w sosie warzywnym (wieprzowina topatka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, ziola, sól, pieprz) ziemniaki 200g zielona fasolka z wody 120g herbata owocowa 250ml		zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, kalafior 100g, brokuł 50g, marchew 50g) eskalopki wieprzowe duszone w sosie warzywnym (wieprzowina topatka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, ziola, sól, pieprz) ziemniaki 200g zielona fasolka z wody 120g herbata owocowa 250ml	
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g ogórek zielony 30g roszponka 10g 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, ziola)		herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 100g masło extra 10g pomidor 60g pasta z marchewki z pietruszką 30g roszponka 10g 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, ziola)		herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g masło extra 10g pomidor 60g ogórek zielony 30g roszponka 10g 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, ziola)		herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g pasta z marchewki z pietruszką 30g roszponka 10g 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, ziola)		herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 120g masło extra 10g pomidor 60g pasta z marchewki z pietruszką 30g roszponka 10g 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, ziola)	
serek homogenizowany 130g		serek homogenizowany 130g		serek homogenizowany 130g		serek homogenizowany 130g		serek homogenizowany 130g	
energia (kcal)	2 149	2 133		2 239		2 246		2 183	
białko (g)	111,6	111,6		111,9		118,7		114,7	
tłuszcze ogółem (g)	65,7	66,3		70,5		68,7		67,6	
kwasny tłuszczowe nasycone (g)	21,2	21,1		21,6		21,7		21,3	
węglowodany ogółem (g)	285,5	286,1		311,5		297,2		298	
mono i disacharydy (g)	54	55		48,3		54,4		55,9	
błonnik (g)	26,1	25,9		43,9		29,3		37,8	
sól	1369,5	2274,6		1888,2		799,7		2453,7	

PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe 100g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
papryka żółta 30g		marchew w plastekach gotowana 30g		papryka żółta 30g		marchew w plastekach gotowana 30g		marchew w plastekach gotowana 30g	
miks sałat (sałata strzypiasta, 10g)		miks sałat (sałata strzypiasta, 10g)		miks sałat (sałata strzypiasta, 10g)		miks sałat (sałata strzypiasta, 10g)		miks sałat (sałata strzypiasta, 10g)	
roszponka, czerwone radicchio 10g		roszponka, czerwone radicchio 10g		roszponka, czerwone radicchio 10g		roszponka, czerwone radicchio 10g		roszponka, czerwone radicchio 10g	
mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7
pasta z fasoli a'la smalczyk (fasola 60g)		pasztet drobiowy 60g		pasta z fasoli a'la smalczyk (fasola 60g)		pasta z fasoli a'la smalczyk (fasola 60g)		pasztet drobiowy 60g	
Jaś 50g, olej rzepakowy 5g, 60g)				Jaś 50g, olej rzepakowy 5g, 60g)		Jaś 50g, olej rzepakowy 5g, 60g)			
pietruszka nać)				pietruszka nać)		pietruszka nać)			
25				mandarynka 80g		mandarynka 80g			
barszcz biały z ziemniakami 300g	1,9	barszcz biały z ziemniakami 300g	9	jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, bulion warzywny (woda, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna) 16g, dorsz w cieście duszony z tymiankiem (dorsz 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna) 16g, dorsz w cieście duszony z tymiankiem (dorsz 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tmianek. sól. mąka pszenna) ziemniaki z wody 200g)	1,3,4,9	barszcz biały z ziemniakami 300g	9	jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, bulion warzywny (woda, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna) 16g, dorsz w cieście duszony z tymiankiem (dorsz 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna) 16g, dorsz w cieście duszony z tymiankiem (dorsz 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tmianek. sól. mąka pszenna) ziemniaki z wody 200g)	1,3,4,9
warzywny (woda, pietruszka, 200g)	1,3,4,9	warzywny (woda, pietruszka, 200g)	1,3,4,9	warzywny (woda, pietruszka, 200g)	1,3,4,9	warzywny (woda, pietruszka, 200g)	1,3,4,9	warzywny (woda, pietruszka, 200g)	1,3,4,9
marchew, seler korzeń) 16g, 200g)	9	marchew, seler korzeń) 16g, 200g)	9	marchew, seler korzeń) 16g, 200g)	9	marchew, seler korzeń) 16g, 200g)	9	marchew, seler korzeń) 16g, 200g)	9
tmianek. sól. mąka pszenna) 200g)	7	tmianek. sól. mąka pszenna) 200g)	7	tmianek. sól. mąka pszenna) 200g)	7	tmianek. sól. mąka pszenna) 200g)	7	tmianek. sól. mąka pszenna) 200g)	7
ziemniaki z wody 200g)	7	ziemniaki z wody 200g)	7	ziemniaki z wody 200g)	7	ziemniaki z wody 200g)	7	ziemniaki z wody 200g)	7
kapusta kiszona z marchewką, olej 120g)		burak tarty 120g)		kapusta kiszona z marchewką, olej 120g)		burak tarty 120g)		burak tarty 120g)	
rzepakowy, pietruszka nać 250ml)		herbata owocowa 250ml)		rzepakowy, pietruszka nać 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)	
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 dyni 30g)		ogórek zielony 30g)		pasta z pieczonej dyni 30g)		pasta z pieczonej dyni 30g)	
sałata zielona 10g)		sałata zielona 10g)		sałata zielona 10g)		sałata zielona 10g)		sałata zielona 10g)	
szynka drobiowa kanapkowa 60g)		szynka drobiowa kanapkowa 60g)		szynka drobiowa kanapkowa 60g)		szynka drobiowa kanapkowa 60g)		szynka drobiowa kanapkowa 60g)	
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
jogurt naturalny 150g)	7	jogurt naturalny 150g)	7	jogurt naturalny 150g)	7	jogurt naturalny 150g)	7	jogurt naturalny 150g)	7
energia (kcal)		2 127		2 196		2 191		2 166	
białko (g)		95,3		95,1		95,5		98,2	
tluszcz ogółem (g)		67,8		69,3		68,2		69,6	
kwasy tłuszczowe nasycone (g)		20,7		20,6		21,1		20,8	
węglowodany ogółem (g)		305,4		304,9		322,2		308,1	
mono i disacharydy (g)		51,8		52,8		47,5		54,2	
błonnik (g)		38,8		38,1		55		40,9	
sód		1907,3		2814,8		2423,8		1472,4	
								2993,9	

SOBOTA 5.04.2025			JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA			catering					
PODSTAWOWA	ALBERRY	LATWOSTRAWNA	ALBERRY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALBERRY	BOGATOBIAŁKOWA	ALBERRY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALBERRY		
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
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 parzonej cukinii	30g		ogórek zielony	30g		plastry parzonej cukinii	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
szynka gotowana z indyka	60g		szynka gotowana z indyka	60g		szynka gotowana z indyka	60g		szynka gotowana z indyka	60g	
serek grani z koperkiem	80g	7	serek grani z koperkiem	80g	7	serek grani z koperkiem	80g	7	serek grani z koperkiem	80g	7
chatka	100g	1,3,7	chatka	100g	1,3,7	chatka b/c	100g	1,3,7	chatka	100g	1,3,7
zupa kalafiorowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota)	300g	9	zupa kalafiorowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota)	300g	9	zupa kalafiorowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota)	300g	9	zupa kalafiorowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota)	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, koncentrat pomidorowy)	200g	1,9
ziemniaki gniecione	200g		ziemniaki gniecione	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki gniecione	200g	
fasolka szparagowa z wody	120g		fasolka szparagowa z wody	120g		fasolka szparagowa z wody	120g		fasolka szparagowa z wody	120g	
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo graham	120g	1
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 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	80g	7	ser żółty odtłuszczony	80g	7	ser żółty	80g	7	ser żółty odtłuszczony	80g	7
parówka wieprzowa z wody	60g		parówka wieprzowa z wody	60g		parówka wieprzowa z wody	60g		parówka wieprzowa z wody	60g	
kefir	150ml	7	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7
energia (kcal)	2 143		2 213		2 287		2 294		2 279		
białko (g)	124		135,1		138		144,1		139,5		
tłuszcz ogółem (g)	50,2		53,5		59		57,7		55,1		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	18		18,1		18,8		19		18,2		
węglowodany ogółem (g)	310,1		313,2		325,1		310,4		328,3		
mono i disacharydy (g)	58,9		56,2		56,8		57,9		56,3		
błonnik (g)	35,1		35,1		53,8		39,2		49,9		
sód	2033,9		2978,3		2229,2		1310		3198,8		

NIEDZIELA 6.04.2025

JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA



PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY
inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto) 200ml herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g ogórek kiszony 30g sałata zielona 10g pasta jajeczna na majonezie (jaja) 90g, majonez odtuszczone 10g, nać, sól, pieprz) 100g połędwica drobiowa 60g	1,7 1 7 3,7, 10 3,7, 10	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto) 200ml herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 100g masło extra 10g pomidor 60g ogórek kiszony bez skórki 30g sałata zielona 10g pasta jajeczna na majonezie (jaja) 90g, majonez odtuszczone 10g, nać, sól, pieprz) 100g połędwica drobiowa 60g	1,7 1 7 3,7, 10 3,7, 10	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto) 200ml herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g masło extra 10g pomidor 60g ogórek kiszony 30g sałata zielona 10g pasta jajeczna na majonezie (jaja) 90g, majonez odtuszczone 10g, nać, sól, pieprz) 100g połędwica drobiowa 60g	1,7 1 7 3,7, 10 3,7, 10	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto) 200ml herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g ogórek kiszony bez skórki 30g sałata zielona 10g pasta jajeczna na majonezie (jaja) 90g, majonez odtuszczone 10g, nać, sól, pieprz) 100g połędwica drobiowa 60g	1,7 1 7 3,7, 10 3,7, 10	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto) 200ml herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g ogórek kiszony bez skórki 30g sałata zielona 10g pasta jajeczna na majonezie (jaja) 90g, majonez odtuszczone 10g, nać, sól, pieprz) 100g połędwica drobiowa 60g	1,7 1 7 3,7, 10 3,7, 10
ciasto drożdżowe 100g	1,3,7	ciasto drożdżowe 100g	1,3,7	ciasto drożdżowe b/c 100g	1,3,7	ciasto drożdżowe 150g	1,3,7	ciasto drożdżowe 100g	1,3,7
rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wotowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g bitka wotowa duszona w sosie własnym (wotowina 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola, olej rzepakowy) 200g ziemniaki z wody 200g surówka z kapusty pekińskiej (kapusta, olej rzepakowy, ziola) 100g herbata owocowa 250ml	9,1 1,9 200g 100g 250ml	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wotowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g bitka wotowa duszona w sosie własnym (wotowina 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola, olej rzepakowy) 200g ziemniaki z wody 200g cukinia duszona (cukinia, olej rzepakowy, ziola) 100g herbata owocowa 250ml	9,1 1,9 200g 100g 250ml	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wotowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem ryżowym 150g bitka wotowa duszona w sosie własnym (wotowina 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola, olej rzepakowy) 200g ziemniaki z wody 200g surówka z kapusty pekińskiej (kapusta, olej rzepakowy, ziola) 100g herbata owocowa 250ml	9,1 1,9 200g 100g 250ml	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wotowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g bitka wotowa duszona w sosie własnym (wotowina 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola, olej rzepakowy) 250g ziemniaki z wody 200g cukinia duszona (cukinia, olej rzepakowy, ziola) 100g herbata owocowa 250ml	9,1 1,9 200g 100g 250ml	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g bitka wotowa duszona w sosie własnym (wotowina 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola, olej rzepakowy) 200g ziemniaki z wody 200g cukinia duszona (cukinia, olej rzepakowy, ziola) 100g herbata owocowa 250ml	9,1 1,9 200g 100g 250ml
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g ogórek kiszony 30g sałata zielona 10g schab (gotowany) w galarecie 60g twaróg półtłusty plastry 60g jogurt pitny naturalny 150ml	1 7 7 30g 10g 60g 150ml	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 100g masło extra 10g pomidor 60g ogórek kiszony bez skórki 30g sałata zielona 10g schab (gotowany) w galarecie 60g twaróg półtłusty plastry 60g jogurt pitny naturalny 150ml	1 7 7 30g 10g 60g 150ml	pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g masło extra 10g pomidor 60g ogórek kiszony 30g sałata zielona 10g schab (gotowany) w galarecie 60g twaróg półtłusty plastry 60g jogurt pitny naturalny 150ml	1 7 7 30g 10g 60g 150ml	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g ogórek kiszony bez skórki 30g sałata zielona 10g schab (gotowany) w galarecie 60g twaróg półtłusty plastry 60g jogurt pitny naturalny 150ml	1 7 7 30g 10g 60g 150ml	herbata czarna 250ml pieczywo graham 120g masło extra 10g pomidor 60g ogórek kiszony bez skórki 30g sałata zielona 10g schab (gotowany) w galarecie 60g twaróg półtłusty plastry 60g jogurt pitny naturalny 150ml	1 7 7 30g 10g 60g 150ml
energia (kcal) 2 136 białko (g) 99,6 tłuszcz ogółem (g) 61 kwasy tłuszczowe nasycone (g) 25,1 węglowodany ogółem (g) 312,4 mono i disacharydy (g) 58,7 błonnik (g) 32,1 sól 2625,8	2 106 99,2 60,5 24,8 312,5 57,9 31,8 3411,5	2 219 98,4 64,4 25,5 340,1 54,6 47 3780,6	2 217 104,5 62,1 25,5 325,8 59,5 33,2 2747,8	2 192 103,8 61,3 24,1 332,9 56,5 43,8 3633,1					

PONIEDZIAŁEK 7.04.2025		JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA				locaterinq					
PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY		
herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml		
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1 pieczywo pszenne	100g	1 pieczywo pszenno-żytnie razowe	100g	1 pieczywo pszenno-żytnie	100g	1 pieczywo graham	120g		
masto extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g		
pomidor	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g		
papryka zielona	30g	burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną	30g	30g	30g	burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną	30g	burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną	30g		
sałata zielona	10g	sałata zielona	10g	sałata zielona	10g	sałata zielona	10g	sałata zielona	10g		
serek kanapkowy	80g	7 serek kanapkowy	80g	7 serek kanapkowy	80g	7 serek kanapkowy	80g	7 serek kanapkowy	80g		
szynka gotowana z kurczaka	60g	60g	60g	60g	60g	szynka gotowana z kurczaka	60g	szynka gotowana z kurczaka	60g		
25				sok warzywny	200ml	sok warzywny	200ml				
O B I A D	pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, passata 100g, makaron pszenny 100g)	300g	1,9	pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, passata 100g, makaron pszenny 100g)	300g	1,9	pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, passata 100g, makaron pszenny 100g)	300g	1,9	zupa jarzynowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki, zieminaki, marchew, pietruszka)	
	bitka wieprzowa duszona w sosie własnym (topatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola, olej rzepakowy)	200g	1,9	bitka wieprzowa duszona w sosie własnym (topatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola, olej rzepakowy)	200g	1,9	bitka wieprzowa duszona w sosie własnym (topatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola, olej rzepakowy)	250g	1,9	bitka wieprzowa duszona w sosie własnym (topatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola, olej rzepakowy)	200g
	kasza jęczmienna	150g	1	kasza jęczmienna	150g	1	kasza jęczmienna	150g	1	kasza jęczmienna	150g
	surówka z cukinii z olejem rzepakowym i pietruszką	120g		duszona cukinia (olej, ziola)	120g		surówka z cukinii z olejem rzepakowym i pietruszką	120g		duszona cukinia (olej, ziola)	120g
	herbata owocowa	250ml	herbata owocowa	250ml	herbata owocowa	250ml	herbata owocowa	250ml	herbata owocowa	250ml	
K O L A C J A	herbata czarna	250ml	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml		
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g
	masto extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g
	pomidor	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g	
	ogórek zielony	30g	30g	30g	30g	30g	30g	30g	30g	30g	
P	sałata zielona	10g	10g	sałata zielona	10g	sałata zielona	10g	sałata zielona	10g		
	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	80g	7	twaróg plastry	80g	7	twaróg plastry	80g
	pastą z tuńczyka (tuńczyk z wody, koper, jogurt naturalny, ziola)	60g	4,7	60g	4,7	60g	4,7	60g	4,7	60g	4,7
kefir	150ml	7	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7	kefir	150ml	
energia (kcal)	2 246	2 230	2 299	2 306	2 280						
białko (g)	132,6	132,6	134,3	140,4	135,7						
tłuszcze ogółem (g)	58,6	59,2	64,4	63,1	60,5						
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	30,2	30,1	30,8	31	30,3						
węglowodany ogółem (g)	301,2	301,8	313,7	299	313,7						
mono i disacharydy (g)	50,2	51,2	49,1	50,2	52,1						
błonnik (g)	25,9	25,7	42,3	27,7	37,6						
sód	2591,8	3496,9	2759,7	1840,4	3676						

WTOREK 8.04.2025		JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA				CATERING			
PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1
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 półówki 30g		oliwki czarne półówki 30g		oliwki czarne półówki 30g		oliwki czarne półówki 30g		burak pieczony plastry 30g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
serek wiejski z ziołami 80g	7	serek wiejski z ziołami 80g	7	serek wiejski z ziołami 80g	7	serek wiejski z ziołami 80g	7	serek wiejski z ziołami 80g	7
szynka wieprzowa kanapkowa 60g		szynka wieprzowa kanapkowa 60g		szynka wieprzowa kanapkowa 60g		szynka wieprzowa kanapkowa 60g		szynka wieprzowa kanapkowa 60g	
z s				jabłko 150g		jabłko 150g			
zupa fasolkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki, marchew, fasolka szparagowa, nać pietruszki) 300g	1,9	zupa fasolkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki, marchew, fasolka szparagowa, nać pietruszki) 300g	1,9	zupa fasolkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki, marchew, fasolka szparagowa, nać pietruszki) 300g	1,9	zupa fasolkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki, marchew, fasolka szparagowa, nać pietruszki) 300g	1,9	zupa fasolkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki, marchew, fasolka szparagowa, nać pietruszki) 300g	1,9
pierogi ruskie z wody z cebulką (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki, twaróg 50g, ziola, cebula) 200g	1,3,7	pierogi ruskie z wody (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki, twaróg 50g, ziola, cebula) 200g	1,3,7	pierogi ruskie z wody z cebulką (mąka pszenna razowa 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki, twaróg 50g, ziola, cebula) 200g	1,3,7	pierogi ruskie z wody (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki, twaróg 50g, ziola, cebula) 200g	1,3,7	pierogi ruskie z wody (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki, twaróg 50g, ziola, cebula) 200g	1,3,7
mizeria 100g na jogurcie naturalnym 20g, sól, koper 120g	7	buraki tarte (olej, ziola) 120g		mizeria 100g na jogurcie naturalnym 20g, sól, koper 120g	7	buraki tarte (olej, ziola) 120g	7	buraki tarte (olej, ziola) 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 zielony 30g		pasta z pieczonej dynii i marchewki 30g		ogórek zielony 30g		ogórek zielony 30g		ogórek zielony 30g	
roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g	
sałatka makaronowa (makaron pszenny razowy 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na twardo 60g, brokulem 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g) 250g	1,3,4,7	sałatka makaronowa (makaron pszenny 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na miękko 60g, brokulem 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g) 250g	1,3,4,7	sałatka makaronowa (makaron pszenny razowy 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na twardo 60g, brokulem 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g) 250g	1,3,4,7	sałatka makaronowa (makaron pszenny razowy 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na miękko 60g, brokulem 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g) 250g	1,3,4,7	sałatka makaronowa (makaron pszenny 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na miękko 60g, brokulem 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g) 250g	1,3,4,7
mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7
jogurt naturalny 150ml	7	jogurt naturalny 150ml	7	jogurt naturalny 150ml	7	jogurt naturalny 150ml	7	jogurt naturalny 150ml	7
energia (kcal)	2 195	2 169	2 288	2 295	2 229				
białko (g)	106,5	106,1	108,3	114,2	109,4				
tluszcz ogółem (g)	68,4	68,7	74,6	73,2	70,1				
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	23,8	23,6	24,4	24,6	23,8				
węglowodany ogółem (g)	299,7	298,1	321,4	308	312,9				
mono i disacharydy (g)	49	50	41,4	58,7	51,8				
błonnik (g)	33,1	32	50,9	37,3	45,4				
sód	2930,6	3840,5	3100,7	2228,8	4055,1				

ŚRODA 9.04.2025		JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA						locatering	
PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIALKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g ogórek kiszony 30g sałata zielona 10g pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtuszczone 10g, koper, sól, pieprz) 100g szynka kanapkowa drobiowa 60g	1 7 3,10	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 100g masło extra 10g pomidor 60g ogórek kiszony bez skórki 30g sałata zielona 10g pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtuszczone 10g, koper, sól, pieprz) 100g szynka kanapkowa drobiowa 60g	1 7 3,10	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g masło extra 10g pomidor 60g ogórek kiszony 30g sałata zielona 10g pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtuszczone 10g, koper, sól, pieprz) 100g szynka kanapkowa drobiowa 60g	1 7 3,10	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 120g masło extra 10g pomidor 60g ogórek kiszony bez skórki 30g sałata zielona 10g pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtuszczone 10g, koper, sól, pieprz) 100g szynka kanapkowa drobiowa 60g	1 7 3,10	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 120g masło extra 10g pomidor 60g ogórek kiszony bez skórki 30g sałata zielona 10g pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtuszczone 10g, koper, sól, pieprz) 100g szynka kanapkowa drobiowa 60g	1 7 3,10
25				mandarynka 100g		mandarynka 100g			
jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, śmietana 15%, marchew 50g, pietruszka, seler, kaliafor 50g, fasolka zielona 50g, ziemniaki 50g) 300g potrawka drobiowa duszona w sosie własnym (indyk 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia, marchew, koper) 200g kasza bułgur 150g surówka z czerwonej kapusty (olej rzepakowy, sól, pieprz, nać) 150g herbata owocowa 250ml	7,9 1,9 1	jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, pietruszka, seler, kaliafor 50g, fasolka zielona 50g, ziemniaki 50g) 300g potrawka drobiowa duszona w sosie własnym (indyk 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia, marchew, koper) 200g kasza bułgur 150g burak gotowany, sól, pieprz 150g herbata owocowa 250ml	9 1,9 1	jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, pietruszka, seler, kaliafor 50g, fasolka zielona 50g, ziemniaki 50g) 300g potrawka drobiowa duszona w sosie własnym (indyk 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia, marchew, koper) 200g kasza bułgur 150g surówka z czerwonej kapusty (olej rzepakowy, sól, pieprz, nać) 150g herbata owocowa 250ml	9 1,9 1	jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, pietruszka, seler, kaliafor 50g, fasolka zielona 50g, ziemniaki 50g) 300g potrawka drobiowa duszona w sosie własnym (indyk 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia, marchew, koper) 250g kasza bułgur 150g burak gotowany, sól, pieprz 150g herbata owocowa 250ml	9 1,9 1	jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, pietruszka, seler, kaliafor 50g, fasolka zielona 50g, ziemniaki 50g) 300g potrawka drobiowa duszona w sosie własnym (indyk 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia, marchew, koper) 200g kasza bułgur 150g burak gotowany, sól, pieprz 150g herbata owocowa 250ml	9 1,9 1
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g ogórek zielony 30g sałata zielona 10g ser żółty 60g żywiecka w plastrach 60g maślanka 200g	1 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 100g masło extra 10g pomidor 60g ogórek kiszony bez skórki 30g sałata zielona 10g ser żółty odtuszczone 60g żywiecka w plastrach 60g maślanka 200g	1 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g masło extra 10g pomidor 60g ogórek zielony 30g sałata zielona 10g ser żółty 60g żywiecka w plastrach 60g maślanka 200g	1 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 120g masło extra 10g pomidor 60g ogórek kiszony bez skórki 30g sałata zielona 10g ser żółty 60g żywiecka w plastrach 60g maślanka 200g	1 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 120g masło extra 10g pomidor 60g ogórek kiszony bez skórki 30g sałata zielona 10g ser żółty odtuszczone 60g żywiecka w plastrach 60g maślanka 200g	1 7 7
energia (kcal)	2 285	2 278	2 389	2 391	2 342				
białko (g)	134,1	134,1	136,9	143,5	137,2				
tluszcz ogółem (g)	65,8	66,4	71,9	70,9	67,8				
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26,7	26,6	27,4	28	26,8				
węglowodany ogółem (g)	315,9	316,5	327,1	312,8	328,4				
mono i disacharydy (g)	58,9	59,9	58,1	44,2	50,8				
błonnik (g)	34,9	34,7	51,9	37,4	46,6				
sód	2500,1	3405,2	3053,2	1965,2	3584,3				

PIĄTEK 11.04.2025

JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA



PODSTAWOWA	MIĘSIĘCZNA	LATWOSTRAWNA	MIĘSIĘCZNA	Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSMAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	MIĘSIĘCZNA	BOGATOBIALKOWA	MIĘSIĘCZNA	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI PORUŻAJĄCYCH WYŁOZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	MIĘSIĘCZNA
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	
serek grani z koperkiem 80g	7	serek grani z koperkiem 80g	7	serek grani z koperkiem 80g	7	serek grani z koperkiem 80g	7	serek grani z koperkiem 80g	7
połudwica drobiowa 60g		połudwica drobiowa 60g		połudwica drobiowa 60g		połudwica drobiowa 60g		połudwica drobiowa 60g	
25				banan zielony 150g	7	banan 150g	7		
krem z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki, seler, nać) 300g	9	krem z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki, seler, nać) 300g	9	krem z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki, seler, nać) 300g	9	krem z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki, seler, nać) 300g	9	krem z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki, seler, nać) 300g	9
potrawka z ryby duszona w sosie warzywnym (dorsz 100g, cukinia 30g, marchew 20g, tymianek, oregano, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy) 150g	4,9	potrawka z ryby duszona w sosie warzywnym (dorsz 100g, cukinia 30g, marchew 20g, tymianek, oregano, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy) 150g	4,9	potrawka z ryby duszona w sosie warzywnym (dorsz 100g, cukinia 30g, marchew 20g, tymianek, oregano, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy) 150g	4,9	potrawka z ryby duszona w sosie warzywnym (dorsz 100g, cukinia 30g, marchew 20g, tymianek, oregano, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy) 150g	4,9	potrawka z ryby duszona w sosie warzywnym (dorsz 100g, cukinia 30g, marchew 20g, tymianek, oregano, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy) 150g	4,9
ziemniak młody z wody 200g		ziemniak młody z wody 200g		ziemniak młody z wody 200g		ziemniak młody z wody 200g		ziemniak młody z wody 200g	
surówka z białej kapusty z koperkiem, olej rzepakowy, ziola 100g		cukinia duszona 100g		surówka z białej kapusty z koperkiem, olej rzepakowy, ziola 100g		cukinia duszona 100g		cukinia duszona 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
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7
ogórek zielony 30g		ogórek zielony 30g		ogórek zielony 30g		ogórek zielony 30g		ogórek zielony 30g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem (ryż biały 150g, mleko, jabłka 100g, cynamon, olej). 200g	7	ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem (ryż biały 150g, mleko, mus jabłkowy 100g, cynamon, olej). 200g	7	ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem (ryż brązowy 150g, mleko, jabłka 100g, cynamon, olej). 200g	7	ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem (ryż biały 150g, mleko, mus jabłkowy 100g, cynamon, olej). 200g	7	ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem (ryż biały 150g, mleko, mus jabłkowy 100g, cynamon, olej). 200g	7
twaróg plastry 60g	7	twaróg plastry 60g	7	twaróg plastry 60g	7	twaróg plastry 60g	7	twaróg plastry 60g	7
kefir 150g	7	kefir 150g	7	kefir 150g	7	kefir 150g	7	kefir 150g	7
energia (kcal)	2 196	2 180		2 210		2 216		2 225	
białko (g)	97,2	97,2		94,4		100,5		100,3	
tluszcz ogółem (g)	57	57,6		58,9		57,7		58,9	
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	18,8	18,7		18,8		19,1		18,9	
węglowodany ogółem (g)	329,6	330,2		344,6		329,9		340,4	
mono i disacharydy (g)	58,5	59,5		52,3		58,5		59,8	
błonnik (g)	30,8	30,6		45,3		30,8		41,5	
ssd	2296	3201,1		3392,8		2473,5		3358,9	

ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY
PODSTAWOWA	LATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSMYJALNYCH WĘGLOWODANÓW	BOGATOBIAŁKOWA	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	
kakao (mleko 1,5%, kakao proszek) 200ml herbata czarna 250ml s pieczywo pszenno-żytnie 100g n masło extra 10g d pomidor 60g A czarne oliwki potówki 30g N sałata zielona 10g E fritata z pieca z brokułem (jaja 90g, brokuł 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy 5g, sól, pieprz) 200g szynka wieprzowa z kotta 60g	7 kakao (mleko 1,5%, kakao proszek) 200ml herbata czarna 250ml 1 pieczywo pszenne 100g 7 masło extra 10g 7 pomidor 60g 3 czarne oliwki potówki 30g 3 sałata zielona 10g 3 fritata z pieca z brokułem (jaja, brokuł, cukinia) 200g 3 szynka wieprzowa z kotta 60g	7 kakao (mleko 1,5%, kakao proszek) 200ml herbata czarna 250ml 1 pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g 7 masło extra 10g 60g pomidor 60g 30g czarne oliwki potówki 30g 10g sałata zielona 10g 3 fritata z pieca z brokułem (jaja, brokuł, cukinia) 200g 60g szynka wieprzowa z kotta 60g	7 kakao (mleko 1,5%, kakao proszek) 200ml herbata czarna 250ml 1 pieczywo pszenno-żytnie 100g 7 masło extra 10g 60g pomidor 60g 30g czarne oliwki potówki 30g 10g sałata zielona 10g 3 fritata z pieca z brokułem (jaja, brokuł, cukinia) 200g 80g szynka wieprzowa z kotta 80g	7 inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto 200ml herbata czarna 250ml 1 pieczywo graham 120g 7 masło extra 10g 60g pomidor 60g 30g cukinia pieczona w plastrach 30g 10g sałata zielona 10g 3 fritata z pieca z brokułem (jaja, brokuł, cukinia) 200g 60g szynka wieprzowa z kotta 60g	1,7 1 7 3 3 1,3.7 9 6,9 7 7
28 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 1,3.7
barszcz czerwony z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g.) 300g o risotto z tofu w sosie ziołowym (tofu naturalne 100g, ryż biały 100g, szpinak, cukinia 50g, brokuł 50g, masło, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz) 300g B i surówka z białej kapusty z marchewką i oliwą, sól, pieprz 150g D herbata owocowa 250ml	9 barszcz czerwony z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g.) 300g 6,9 risotto z tofu w sosie ziołowym (tofu naturalne 100g, ryż biały 100g, szpinak, cukinia 50g, brokuł 50g, masło, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz) 300g 150g surówka z marchewki z oliwą 150g 250ml herbata owocowa 250ml	9 jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 300g 6,9 risotto z tofu w sosie ziołowym (tofu naturalne 100g, ryż biały 100g, szpinak, cukinia 50g, brokuł 50g, masło, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz) 300g 150g surówka z białej kapusty z marchewką i oliwą, sól, pieprz 150g 250ml herbata owocowa 250ml	9 barszcz czerwony z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g.) 300g 6,9 risotto z tofu w sosie ziołowym (tofu naturalne 100g, ryż biały 100g, szpinak, cukinia 50g, brokuł 50g, masło, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz) 300g 150g surówka z białej kapusty z marchewką i oliwą, sól, pieprz 150g 250ml herbata owocowa 250ml	9 jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 300g 6,9 risotto z tofu w sosie ziołowym (tofu naturalne 100g, ryż biały 100g, szpinak, cukinia 50g, brokuł 50g, masło, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz) 300g 150g surówka z marchewki z oliwą 150g 250ml herbata owocowa 250ml	9 6,9 7 7
herbata czarna 250ml K pieczywo pszenno-żytnie 100g O masło extra 10g L pomidor 60g A papryka żółta 30g C rukola 10g J A pieczona kofta ziemniaczana z twarogiem (ziemniaki 50g, twaróg półtłusty 50g, ziota, sól, pieprz, olej rzepakowy) 100g M szynka z indyka parzona 60g maślanka 200ml	1 herbata czarna 250ml 7 pieczywo pszenne 100g 7 masło extra 10g 60g pomidor 60g 30g plastry gotowanej cukinii 30g 10g rukola 10g 7 pieczona kofta ziemniaczana z twarogiem (ziemniaki 50g, twaróg półtłusty 50g, ziota, sól, pieprz, olej rzepakowy) 100g 60g szynka z indyka parzona 60g 7 maślanka 200ml	1 herbata czarna 250ml 1 pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g 7 masło extra 10g 60g pomidor 60g 30g papryka żółta 30g 10g rukola 10g 7 pieczona kofta ziemniaczana z twarogiem (ziemniaki 50g, twaróg półtłusty 50g, ziota, sól, pieprz, olej rzepakowy) 100g 60g szynka z indyka parzona 60g 7 maślanka 200ml	1 herbata czarna 250ml 1 pieczywo pszenno-żytnie 100g 7 masło extra 10g 60g pomidor 60g 30g plastry gotowanej cukinii 30g 10g rukola 10g 7 pieczona kofta ziemniaczana z twarogiem (ziemniaki 50g, twaróg półtłusty 50g, ziota, sól, pieprz, olej rzepakowy) 100g 60g szynka z indyka parzona 60g 7 maślanka 200ml	1 herbata czarna 250ml 1 pieczywo graham 120g 7 masło extra 10g 60g pomidor 60g 30g plastry gotowanej cukinii 30g 10g rukola 10g 7 pieczona kofta ziemniaczana z twarogiem (ziemniaki 50g, twaróg półtłusty 50g, ziota, sól, pieprz, olej rzepakowy) 100g 60g szynka z indyka parzona 60g 7 maślanka 200ml	1 7 7 7 7 7 7
energia (kcal) 2 196 białko (g) 97,2 tłuszcze ogółem (g) 57 kwasny tłuszczowe 18,8 nasycone (g) 18,7 węglowodany ogółem (g) 329,6 mono i disacharydy (g) 58,5 błonnik (g) 30,8 sól 2296	2 180 97,2 57,6 18,7 330,2 59,5 30,6 3201,1	2 210 94,4 58,9 18,8 344,6 52,3 45,3 3392,8	2 216 100,5 57,7 19,1 329,9 58,5 30,8 2473,5	2 225 100,3 58,9 18,9 340,4 59,8 41,5 3358,9	

NIEDZIELA 13.04.2025				JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA				catering			
PODSTAWOWA		ALBEMNY	LATWOSTRAWNA	ALBEMNY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALBEMNY	BOGATOBIAŁKOWA	ALBEMNY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALBEMNY	
S N I A B A N I E	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	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto 200ml	1,7	
	herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		
	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo 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		plastry buraka gotowanego z pietruszką 30g		ogórek zielony 30g		plastry buraka gotowanego z pietruszką 30g		plastry buraka gotowanego z pietruszką 30g		
	sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		
	szynka z indyka gotowana 60g		szynka z indyka gotowana 60g		szynka z indyka gotowana 60g		szynka z indyka gotowana 60g		szynka z indyka gotowana 60g		
	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	
	ciasto drożdżowe 100g	1,7	ciasto drożdżowe 100g	1,7	ciasto drożdżowe b/c 100g	1,7	ciasto drożdżowe 150g	1,7	ciasto drożdżowe 100g	1,7	
B O D	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g 300g	9,1	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g 300g	9,1	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem ryżowym 150g 300g	9	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	
	udko pieczone w rękawie w sosie własnym (kurczak 120g, olej rzepakowy, ziola) 150g		udko pieczone w rękawie w sosie własnym (kurczak 120g, olej rzepakowy, ziola) 150g		udko pieczone w rękawie w sosie własnym (kurczak 120g, olej rzepakowy, ziola) 150g		udko pieczone w rękawie w sosie własnym (kurczak 120g, olej rzepakowy, ziola) 200g		udko pieczone w rękawie w sosie własnym (kurczak 120g, olej rzepakowy, ziola) 150g		
	ziemniak pieczony 200g		ziemniak pieczony 200g		ziemniak pieczony 200g		ziemniak pieczony 200g		ziemniak pieczony 200g		
	surówka z białej rzodkwi, olej rzepakowy, ziola, sól 120g		marchewka baby 120g		surówka z białej rzodkwi, olej rzepakowy, ziola, sól 120g		marchewka baby 120g		marchewka baby 120g		
	herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		
	herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		
	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1	
K O L A C J A	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	
	pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		
	papryka żółta 30g		pasta z cukinii z tymiankiem 30g		papryka żółta 30g		pasta z cukinii z tymiankiem 30g		pasta z cukinii z tymiankiem 30g		
	sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		
	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	
	szynka wiejska 60g		szynka wiejska 60g		szynka wiejska 60g		szynka wiejska 60g		szynka wiejska 60g		
	PN jogurt naturalny 150ml	7	jogurt naturalny 150ml	7	jogurt naturalny 150ml	7	jogurt naturalny 150ml	7	jogurt naturalny 150ml	7	
energia (kcal)	2 067	2 045	2 080	2 110	2 096						
białko (g)	105,8	105,6	103	111,2	108,7						
tluszcz ogółem (g)	62,4	62,9	64,3	64,3	64,2						
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	24,6	24,5	24,6	24,8	24,7						
węglowodany ogółem (g)	276	275,5	291	277,3	287,3						
mono i disacharydy (g)	56,9	47,2	51,7	57,4	58,7						
błonnik (g)	26,2	25,6	40,8	26,7	37,4						
sól	1166,8	2074,3	2263,6	1368	2253,4						