

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	Pyby 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	Seter 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	ALTERNITYW	LATWOSTRAWNA	ALTERNITYW	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALTERNITYW	BOGATOBIAŁKOWA	ALTERNITYW	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUŻAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALTERNITYW
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
ogórek zielony 30g		oliwki czarne półowki 30g		ogórek zielony 30g		oliwki czarne półowki 30g		oliwki czarne półowki 30g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
serek kanapkowy śmietankowy 60g	7	serek kanapkowy śmietankowy 60g	7	serek kanapkowy śmietankowy 60g	7	serek kanapkowy śmietankowy 60g	7	serek kanapkowy śmietankowy 60g	7
żywiecka plastry 60g		żywiecka plastry 60g		żywiecka plastry 60g		żywiecka plastry 60g		żywiecka plastry 60g	
25				sok pomidorowy 200ml		sok pomidorowy 200ml			
krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g) z kaszą jęczmienną 100g	300g	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g) z kaszą jęczmienną 100g	300g	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g) z kaszą jęczmienną 100g	300g	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g) z kaszą jęczmienną 100g	300g	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g) z kaszą jęczmienną 100g	300g
duszone udko tybowane z warzywami w sosie własnym (mięso z kurczaka 120g, olej rzepakowy, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, seler, pietruszka, marchew, nać)	250g	duszone udko tybowane z warzywami w sosie własnym (mięso z kurczaka 120g, olej rzepakowy, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, seler, pietruszka, marchew, nać)	250g	duszone udko tybowane z warzywami w sosie własnym (mięso z kurczaka 120g, olej rzepakowy, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, seler, pietruszka, marchew, nać)	250g	duszone udko tybowane z warzywami w sosie własnym (mięso z kurczaka 120g, olej rzepakowy, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, seler, pietruszka, marchew, nać)	250g	duszone udko tybowane z warzywami w sosie własnym (mięso z kurczaka 120g, olej rzepakowy, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, seler, pietruszka, marchew, nać)	250g
ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g	
surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką, sól, pieprz 120g		marchewka baby z wody 120g		surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką, sól, pieprz 120g		surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką, sól, pieprz 120g		marchewka baby z wody 120g	
herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml	
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
papryka żółta 30g		pasta z cukinii z tymiankiem 30g		papryka żółta 30g		pasta z cukinii z tymiankiem 30g		pasta z cukinii z tymiankiem 30g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
parówka drobiowa z wody 60g		parówka drobiowa z wody 60g		parówka drobiowa z wody 60g		parówka drobiowa z wody 60g		parówka drobiowa z wody 60g	
twaróg półtłusty plastry 60g	7	twaróg półtłusty plastry 60g	7	twaróg półtłusty plastry 60g	7	twaróg półtłusty plastry 60g	7	twaróg półtłusty plastry 60g	7
kefir 200g	7	kefir 200g	7	kefir 200g	7	kefir 200g	7	kefir 200g	7
energia (kcal)	2191	2175	2244	2251	2220				
białko (g)	113,2	113	114,8	120,9	116,1				
tłuszcze ogółem (g)	69,7	70,1	75,5	74,2	71,5				
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	34,9	34,7	35,5	35,7	35				
węglowodany ogółem (g)	280,9	281,8	293,4	279,3	292,3				
mono i disacharydy (g)	59,9	55,9	55,7	59,5	53,8				
błonnik (g)	27,4	26,6	43,7	29,6	38,5				
ślad	2828,5	3756,5	2996,30	2100,8	3815,1				

energia (kcal)
białko (g)
tłuszcze ogółem (g)
kwasy tłuszczowe nasycone (g)
węglowodany ogółem (g)
mono i disacharydy (g)
błonnik (g)
ślad

WTOREK 15.04.2025

JADŁOSPIS EMG PILCZYCKA



PODSTAWOWA	ALERGEN	LATWOSTRAWNA	ALERGEN	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGEN	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGEN	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUŻAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGEN
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo 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 gotowanej marchewki z pietruszka zielona 30g		ogórek zielony 30g		plastry gotowanej marchewki z pietruszka zielona 30g		plastry gotowanej marchewki z pietruszka zielona 30g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
pasztet drobiowy 60g		pasztet drobiowy 60g		pasztet drobiowy 60g		pasztet drobiowy 60g		pasztet drobiowy 60g	
jajko na twardo 100g	3	jajko na miękko 100g	3	jajko na twardo 100g	3	jajko na miękko 100g	3	jajko na miękko 100g	3
##				jabłko 150g		jabłko 150g			
krem brokułowo-ziemniaczany (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, brokuł 100g, ziemniaki 50g, seler, nać) 300g	9	krem brokułowo-ziemniaczany (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, brokuł 100g, ziemniaki 50g, seler, nać) 300g	9	krem brokułowo-ziemniaczany (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, brokuł 100g, ziemniaki 50g, seler, nać) 300g	9	krem brokułowo-ziemniaczany (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, brokuł 100g, ziemniaki 50g, seler, nać) 300g	9	krem brokułowo-ziemniaczany (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, brokuł 100g, ziemniaki 50g, seler, nać) 300g	9
gulasz wieprzowy duszony w sosie chrzanowym (karkówka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, chrzan, rozmaryn, mąka ziemniaczana) 150g	9	gulasz wieprzowy duszony w sosie własnym (karkówka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, chrzan, rozmaryn, mąka ziemniaczana) 150g	9	gulasz wieprzowy duszony w sosie chrzanowym (karkówka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, chrzan, rozmaryn, mąka ziemniaczana) 150g	9	gulasz wieprzowy duszony w sosie chrzanowym (karkówka 180g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, chrzan, rozmaryn, mąka ziemniaczana) 200g	9	gulasz wieprzowy duszony w sosie własnym (karkówka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, chrzan, rozmaryn, mąka ziemniaczana) 150g	9
kasza jęczmienna 150g	1	kasza jęczmienna 150g	1	kasza jęczmienna 150g	1	kasza jęczmienna 150g	1	kasza jęczmienna 150g	1
surówka z kiszzonej kapusty z marchewką (kapusta 100g, marchew 50g, olej, pietruszka nać, sól, pieprz) 150g		duszona cukinia (olej, sól, pieprz) 150g		surówka z kiszzonej kapusty z marchewką (kapusta 100g, marchew 50g, olej, pietruszka nać, sól, pieprz) 150g		duszona cukinia (olej, sól, pieprz) 150g		duszona cukinia (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
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
papryka konserwowa 30g		pasta z buraka 30g		papryka konserwowa 30g		pasta z buraka 30g		pasta z buraka 30g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
serek kanapkowy z bazylią 80g	7	serek kanapkowy z bazylią 80g	7	serek kanapkowy z bazylią 80g	7	serek kanapkowy z bazylią 80g	7	serek kanapkowy z bazylią 80g	7
sałatka z makaronem rurki (makaron pszenny 100g), makrelą z wody (100g) i ogórkiem kiszonym 50g, majonezem 10g, sól, pieprz, nać 250g	1,3, 4,10	sałatka z makaronem rurki (makaron pszenny 100g), makrelą z wody (100g) i ogórkiem kiszonym 50g, majonezem odtłuszczonym 10g, sól, pieprz, nać 250g	1,3, 4,10	sałatka z makaronem rurki (makaron pszenny razowy 100g), makrelą z wody (100g) i ogórkiem kiszonym 50g, majonezem 10g, sól, pieprz, nać 250g	1,3, 4,10	sałatka z makaronem rurki (makaron pszenny 100g), makrelą z wody (100g) i ogórkiem kiszonym 50g, majonezem 10g, sól, pieprz, nać 250g	1,3, 4,10	sałatka z makaronem rurki (makaron pszenny 100g), makrelą z wody (100g) i ogórkiem kiszonym 50g, majonezem odtłuszczonym 10g, sól, pieprz, nać 250g	1,3, 4, 10
jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7
Energia (kcal)	2262	2242	2354	2358	2358	2358	2296	2296	
Białko (g)	115,1	115	116,9	121,6	116,9	121,6	118,4	118,4	
Tłuszcze ogółem (g)	65,6	66,2	71,9	70,3	71,9	70,3	67,5	67,5	
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	24,4	24,2	25	25,1	24,4	25,1	24,4	24,4	
Współodany ogółem (g)	310,4	310	332,1	318,2	310,4	318,2	322,1	322,1	
Mleko i derivaty (g)	48	49	50,4	48,5	48	48,5	51,2	51,2	
Glukozę (g)	30,3	30	48,1	33,9	30,3	33,9	41,4	41,4	
Sól	2327,6	2335,4	2487,7	1505,1	2327,6	1505,1	2405,2	2405,2	

ŚRODA 16.04.2025

JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA



PODSTAWOWA	AMBIENT	LATWOSTRAWNA	AMBIENT	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	AMBIENT	BOGATOBIAŁKOWA	AMBIENT	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI PORUŻAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	AMBIENT
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 plasterkach gotowana 30g		ogórek zielony 30g		marchew w plasterkach gotowana 30g		marchew w plasterkach gotowana 30g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
szynka drobiowa gotowana 60g		szynka drobiowa gotowana 60g		szynka drobiowa gotowana 60g		szynka drobiowa gotowana 60g		szynka drobiowa gotowana 60g	
krem mascarpone 80g	7	krem mascarpone 80g	7	krem mascarpone 80g	7	krem mascarpone 80g	7	krem mascarpone 80g	7
#				gruszka 150g		gruszka 200g			
zupa kalafiorowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, kalafior 100g) 300g	9	zupa kalafiorowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, kalafior 100g) 300g	9	zupa kalafiorowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, kalafior 100g) 300g	9	zupa kalafiorowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, kalafior 100g) 300g	9	zupa kalafiorowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, kalafior 100g) 300g	9
eskalopki drobiowe duszone z marchewką (polędwica drobiowa 120g, olej rzepakowy, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, majeranek, mąka pszenna) 200g	1.9	eskalopki drobiowe duszone z marchewką (polędwica drobiowa 120g, olej rzepakowy, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, majeranek, mąka pszenna) 200g	1.9	eskalopki drobiowe duszone z marchewką (polędwica drobiowa 120g, olej rzepakowy, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, majeranek, mąka pszenna) 200g	1.9	eskalopki drobiowe duszone z marchewką (polędwica drobiowa 120g, olej rzepakowy, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, majeranek, mąka pszenna) 200g	1.9	eskalopki drobiowe duszone z marchewką (polędwica drobiowa 120g, olej rzepakowy, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, majeranek, mąka pszenna) 200g	1.9
ziemniaki z wody 150g		ziemniaki z wody 150g		ziemniaki z wody 150g		ziemniaki z wody 150g		ziemniaki z wody 150g	
surówka z selera i jabłka, olej rzepakowy, ziola, sól 120g	9	seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, ziola 120g	9	surówka z selera i jabłka, olej rzepakowy, ziola, sól 120g	9	seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, ziola 120g	9	seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, ziola 120g	9
herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml	
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7
pomidorki koktajlowe 60g		pomidorki koktajlowe 60g		pomidorki koktajlowe 60g		pomidorki koktajlowe 60g		pomidorki koktajlowe 60g	
papryka konserwowa czerwona 30g		pasta z pieczonego buraka 30g		papryka konserwowa czerwona 30g		pasta z pieczonego buraka 30g		pasta z pieczonego buraka 30g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
ser typu włoskiego plastry 60g	7	ser typu włoskiego plastry 60g	7	ser typu włoskiego plastry 60g	7	ser typu włoskiego plastry 60g	7	ser typu włoskiego plastry 60g	7
sałatka jarzynowa z gotowanym kurczakiem na jogurcie (marchew 30g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, kukurydza 20g, kurczak gotowany 50g, sól, pieprz, ziola, jogurt naturalny 20g) 100g	7	sałatka jarzynowa z gotowanym kurczakiem na jogurcie (marchew 30g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, kukurydza 20g, kurczak gotowany 50g, sól, pieprz, ziola, jogurt naturalny 20g) 100g	7	sałatka jarzynowa z gotowanym kurczakiem na jogurcie (marchew 30g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, kukurydza 20g, kurczak gotowany 50g, sól, pieprz, ziola, jogurt naturalny 20g) 100g	7	sałatka jarzynowa z gotowanym kurczakiem na jogurcie (marchew 30g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, kukurydza 20g, kurczak gotowany 50g, sól, pieprz, ziola, jogurt naturalny 20g) 100g	7	sałatka jarzynowa z gotowanym kurczakiem na jogurcie (marchew 30g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, kukurydza 20g, kurczak gotowany 50g, sól, pieprz, ziola, jogurt naturalny 20g) 100g	7
#				serek homogenizowany 130g	7	serek homogenizowany 130g	7	serek homogenizowany 130g	7
energia (kcal)	2243	2227	2290	2337	2236				
białko (g)	117,7	117,8	118,3	125,7	119,4				
tłuszcz ogółem (g)	65,9	66,1	71,8	70,5	67,1				
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	27	26,8	27,6	27,8	26,9				
węglowodany ogółem (g)	302,2	303,9	313,6	308,6	307,2				
mono i disacharydy (g)	50,2	51,8	42,3	48,9	45,1				
błonnik (g)	25,8	26,1	41,9	28,8	37,4				
sód	3025	3867,4	3123,2	2189,4	3871				

CZWARTEK 17.04.2025

JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA



PODSTAWOWA	AMBIENT	LATWOSTRAWNA	AMBIENT	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	AMBIENT	BOGATOBIALKOWA	AMBIENT	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI PORUŻAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	AMBIENT
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
rzodkiewka 30g		burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną 30g		rzodkiewka 30g		burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną 30g		burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną 30g	
kietki słonecznika 10g		kietki słonecznika 10g		kietki słonecznika 10g		kietki słonecznika 10g		kietki słonecznika 10g	
pasztet drobiowy 80g		pasztet drobiowy 80g		pasztet drobiowy 80g		pasztet drobiowy 80g		pasztet drobiowy 80g	
mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7
h				mandarynka 100g		mandarynka 100g			
szpinakowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 300g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ryż 100g)	9	szpinakowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 300g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ryż 100g)	9	szpinakowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 300g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ryż brązowy 100g)	9	szpinakowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 300g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ryż 100g)	9	szpinakowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 300g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ryż 100g)	9
kotlet pożarski smażony bez tłuszczu (pień z kurczaka 120g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, jaja, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota)	1.3	pień z kurczaka duszona w sosie tymiankowym (pień z kurczaka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota)	1.9	kotlet pożarski smażony bez tłuszczu (pień z kurczaka 120g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, jaja, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota)	1.3	pień z kurczaka duszona w sosie tymiankowym (pień z kurczaka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota)	1.9	pień z kurczaka duszona w sosie tymiankowym (pień z kurczaka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota)	1.9
ziemniaki z koperkiem 200g		ziemniaki z koperkiem 200g		ziemniaki z koperkiem 200g		ziemniaki z koperkiem 200g		ziemniaki z koperkiem 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
ogórek 60g		ogórek 60g		ogórek 60g		ogórek 60g		ogórek 60g	
sałata frezyjska czerwona 30g		sałata z cukinii 30g		sałata frezyjska czerwona 30g		sałata z cukinii 30g		sałata z cukinii 30g	
sałata frezyjska czerwona 10g		sałata frezyjska czerwona 10g		sałata frezyjska czerwona 10g		sałata frezyjska czerwona 10g		sałata frezyjska czerwona 10g	
naleśnik parowany z kremem twarogowym i musem owocowym (mąka pszenna 50g, mleko 1,5% 50g, jaja 60g, masło 10g) z kremem twarogowym 50g i musem owocowym 20g	1.3,7	naleśnik parowany z kremem twarogowym i musem owocowym (mąka pszenna 50g, mleko 1,5% 50g, jaja 60g, masło 10g) z kremem twarogowym 50g i musem owocowym bez pestek 20g	1.3,7	naleśnik parowany z kremem twarogowym i musem owocowym (mąka pszenna razowa 50g, mleko 1,5% 50g, jaja 60g, masło 10g) z kremem twarogowym 50g i musem owocowym b/c 20g	1.3,7	naleśnik parowany z kremem twarogowym i musem owocowym (mąka pszenna 50g, mleko 1,5% 50g, jaja 60g, masło 10g) z kremem twarogowym 50g i musem owocowym 20g	1.3,7	naleśnik parowany z kremem twarogowym i musem owocowym (mąka pszenna 50g, mleko 1,5% 50g, jaja 60g, masło 10g) z kremem twarogowym 50g i musem owocowym bez pestek 20g	1.3,7
szynka wieprzowa parzona 60g		szynka wieprzowa parzona 60g		szynka wieprzowa parzona 60g		szynka wieprzowa parzona 60g		szynka wieprzowa parzona 60g	
jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7
energia (kcal)	2 193		2 177		2 246		2 259		2 227
białko (g)	107,5		106,7		109,1		115,7		110,6
tłuszcz ogółem (g)	74,3		74,9		80,1		79,1		76,2
tłuszczowe nasycone (g)	26,2		26,1		26,8		27,4		26,3
węglowodany ogółem (g)	278,5		280,6		291		276,8		291
mono i disacharydy (g)	49,8		52,6		43,7		49,8		51,7
błonnik (g)	28		29		44,3		29,7		39,6
sól	1750,9		2725,3		1918,8		830,9		2835,1

PIĄTEK 18.04.2025

JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA



PODSTAWOWA	ALERGEN	LATWOSTRAWNA	ALERGEN	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGEN	BOGATOBIALKOWA	ALERGEN	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUŻAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGEN
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
papryka żółta 30g		marchewka baby z wody 30g		papryka żółta 30g		marchewka baby z wody 30g		marchewka baby z wody 30g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
serek kanapkowy z ziołami 60g	7	serek kanapkowy z ziołami 60g	7	serek kanapkowy z ziołami 60g	7	serek kanapkowy z ziołami 60g	7	serek kanapkowy z ziołami 60g	7
połędwica drobiowa 60g		połędwica drobiowa 60g		połędwica drobiowa 60g		połędwica drobiowa 60g		połędwica drobiowa 60g	
26				banan zielony 150g	7	banan 150g	7		
zupa ziemniaczana (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g) 300g	9	zupa ziemniaczana (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g) 300g	9	zupa ziemniaczana (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g) 300g	9	zupa ziemniaczana (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g) 300g	9	zupa ziemniaczana (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g) 300g	9
ryba w cieście pieczona w sosie warzywnym (mintaj 120g, mąka pszenna, jaja, marchew 50g, seler 50g, czerwona papryka 50g, olej rzepakowy, sól, pieprz) 200g	1,3,4,9	ryba w cieście pieczona w sosie warzywnym (mintaj 120g, mąka pszenna, jaja, marchew 50g, seler 50g, czerwona papryka 50g, olej rzepakowy, sól, pieprz) 200g	1,3,4,9	ryba w cieście pieczona w sosie warzywnym (mintaj 120g, mąka pszenna, jaja, marchew 50g, seler 50g, czerwona papryka 50g, olej rzepakowy, sól, pieprz) 200g	1,3,4,9	ryba w cieście pieczona w sosie warzywnym (mintaj 120g, mąka pszenna, jaja, marchew 50g, seler 50g, czerwona papryka 50g, olej rzepakowy, sól, pieprz) 200g	1,3,4,9	ryba w cieście pieczona w sosie warzywnym (mintaj 120g, mąka pszenna, jaja, marchew 50g, seler 50g, czerwona papryka 50g, olej rzepakowy, sól, pieprz) 200g	1,3,4,9
ryż basmati 150g		ryż basmati 150g		ryż basmati 150g		ryż basmati 150g		ryż basmati 150g	
surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym i ziołami, sól, pieprz 120g		burak tarty z olejem rzepakowym i pietruszką 120g		surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym i ziołami, sól, pieprz 120g		surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym i ziołami, sól, pieprz 120g		burak tarty z olejem rzepakowym i pietruszką 120g	
herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml	
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7
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	
pasta twarogowa z pietruszką zieloną (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g) 60g	7	pasta twarogowa z pietruszką zieloną (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g) 60g	7	pasta twarogowa z pietruszką zieloną (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g) 60g	7	pasta twarogowa z pietruszką zieloną (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g) 60g	7	pasta twarogowa z pietruszką zieloną (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g) 60g	7
frankfurterka z wody 60g		frankfurterka z wody 60g		frankfurterka z wody 60g		frankfurterka z wody 60g		frankfurterka z wody 60g	
maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7
energia (kcal)	2125	2130	2287	2296	2153				
białko (g)	107,7	108	110,4	116,9	110,7				
tłuszcze ogółem (g)	60,3	60,8	66,4	64,8	62,2				
kwas tłuszczowy nasycone (g)	25	24,9	25,8	26	25,1				
węglowodany ogółem (g)	298,3	304,1	337,1	323	309,1				
mono i disacharydy (g)	42,9	50,7	48,5	54,6	54,2				
siłownik (g)	34	33,8	51,3	36,7	44,6				
ślad	2658,2	3609,6	2826,8	1851,8	3721,1				

SOBOTA 19.04.2025

JADŁOSPIS EMG PILCZYCKA



PODSTAWOWA	MIKROGRAM	LATWOSTRAWNA	MIKROGRAM	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	MIKROGRAM	BOGABIALKOWA	MIKROGRAM	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI PORUŻAJĄCYCH WZD. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	MIKROGRAM	
kakao (mleko 1,5%, kakao proszek)	200ml	7 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, żyt	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
maśto extra	10g	7 maśto extra	10g	7 maśto extra	10g	7 maśto extra	10g	7 maśto extra	10g	7
pomidor	60g	60g pomidor	60g	60g pomidor	60g	60g pomidor	60g	60g pomidor	60g	
ogórek kiszony	30g	ogórek kiszony bez skórki	30g	ogórek kiszony	30g	ogórek kiszony bez skórki	30g	ogórek kiszony bez skórki	30g	
kietki stonecznika	10g	10g kietki stonecznika	10g	10g kietki stonecznika	10g	10g kietki stonecznika	10g	10g kietki stonecznika	10g	
pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziota, sól, pieprz)	100g	3.10 pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziota, sól, pieprz)	100g	3.10 pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziota, sól, pieprz)	100g	3.10 pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziota, sól, pieprz)	100g	3.10 pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziota, sól, pieprz)	100g	3.10
szynka wiejska gotowana	60g	60g szynka wiejska gotowana	60g	60g szynka wiejska gotowana	60g	60g szynka wiejska gotowana	60g	60g szynka wiejska gotowana	60g	
chałka	50g	1.3.7 chałka	50g	1.3.7 chałka b/c	50g	1.3.7 chałka	50g	1.3.7 chałka	50g	1.3.7
barszcz czerwony z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki, kwasek cvrtnoww)	300g	9 barszcz czerwony z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki, kwasek cvrtnoww)	300g	9 jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9 barszcz czerwony z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki, kwasek cvrtnoww)	300g	9 jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9
kaszotto z tofu po włosku (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pęczak 100g, pietruszka korzeń, cukinia, suszony pomidor, tofu naturalne 100g, szpinak, bazylija, maśto)	300g	1.6.7 kaszotto z tofu po włosku (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kasza jęczmienna 100g, pietruszka korzeń, cukinia, suszony pomidor, tofu naturalne 100g, szpinak, bazylija, maśto)	300g	1.6.7 kaszotto z tofu po włosku (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pęczak 100g, pietruszka korzeń, cukinia, suszony pomidor, tofu naturalne 100g, szpinak, bazylija, maśto)	300g	1.6.7 kaszotto z tofu po włosku (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pęczak 100g, pietruszka korzeń, cukinia, suszony pomidor, tofu naturalne 100g, szpinak, bazylija, maśto)	300g	1.6.7 jęczmienna 100g, pietruszka korzeń, cukinia, suszony pomidor, tofu naturalne 100g, szpinak, bazylija, maśto)	300g	1.6.7
surówka z selera i jabłka, olej rzepakowy, ziota, sól	120g	9 seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, ziota, sól	120g	9 surówka z selera i jabłka, olej rzepakowy, ziota, sól	120g	9 seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, ziota, sól	120g	9 seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, ziota	120g	9
herbata owocowa	250ml	250ml herbata owocowa	250ml	250ml herbata owocowa	250ml	250ml herbata owocowa	250ml	250ml herbata owocowa	250ml	
herbata czarna	250ml	250ml herbata czarna	250ml	250ml herbata czarna	250ml	250ml herbata czarna	250ml	250ml herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1 pieczywo pszenne	100g	1 pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1 pieczywo pszenno-żytnie	100g	1 pieczywo graham	120g	1
maśto extra	10g	7 maśto extra	10g	7 maśto extra	10g	7 maśto extra	10g	7 maśto extra	10g	7
pomidor	60g	60g pomidor	60g	60g pomidor	60g	60g pomidor	60g	60g pomidor	60g	
ogórek zielony	30g	30g pasta z marchewki z pietruszką	30g	30g ogórek zielony	30g	30g pasta z marchewki z pietruszką	30g	30g pasta z marchewki z pietruszką	30g	
roszponka	10g	10g roszponka	10g	10g roszponka	10g	10g roszponka	10g	10g roszponka	10g	
pasta mięsna z warzywami (szynka gotowana drobiowa 50g, marchew 20g, seler 10g, olej rzepakowy 5g)	80g	9 pasta mięsna z warzywami (szynka gotowana drobiowa 50g, marchew 20g, seler 10g, olej rzepakowy 5g)	80g	9 pasta mięsna z warzywami (szynka gotowana drobiowa 50g, marchew 20g, seler 10g, olej rzepakowy 5g)	80g	9 pasta mięsna z warzywami (szynka gotowana drobiowa 50g, marchew 20g, seler 10g, olej rzepakowy 5g)	80g	9 pasta mięsna z warzywami (szynka gotowana drobiowa 50g, marchew 20g, seler 10g, olej rzepakowy 5g)	80g	9
ser żółty plastry	60g	7 ser żółty odtłuszczony plastry	60g	7 ser żółty plastry	60g	7 ser żółty odtłuszczony plastry	60g	7 ser żółty odtłuszczony plastry	60g	7
jogurt naturalny	150g	7 jogurt naturalny	150g	7 jogurt naturalny	150g	7 jogurt naturalny	150g	7 jogurt naturalny	150g	7
energia (kcal)		2 108	2 097	2 288	2 254	2 138				
białko (g)		108,3	108,2	112,5	115,3	111,3				
tłuszcz ogółem (g)		60,9	61,6	72,6	70,8	62,8				
kwasny tłuszczowy nasycone (g)		19,5	19,4	20,1	20,1	19,6				
węglowodany ogółem (g)		287,9	289,9	309,3	294,3	298,6				
mono i disacharydy (g)		41,9	45,9	40,9	37	33,2				
błonnik (g)		26,6	26,2	43,5	29	37,3				
sól		2981,4	3887	3128,5	2031,7	4024,3				

PODSTAWOWA	ALBEMIN	LATWOSTRAWNA	ALBEMIN	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWIAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALBEMIN	BOGATOBIALKOWA	ALBEMIN	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUŻAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALBEMIN		
inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyt herbata czarna	200ml 250ml	1,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyt herbata czarna	200ml 250ml	1,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyt herbata czarna	200ml 250ml	1,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyt herbata czarna	200ml 250ml	1,7
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	
miks sałat (sałata strzypiasta, roszponka, czerwone radicchio)	10g		miks sałat (sałata strzypiasta, roszponka, czerwone radicchio)	10g		miks sałat (sałata strzypiasta, roszponka, czerwone radicchio)	10g		miks sałat (sałata strzypiasta, roszponka, czerwone radicchio)	10g	
serek kanapkowy kremowy	60g	7	serek kanapkowy kremowy	60g	7	serek kanapkowy kremowy	60g	7	serek kanapkowy kremowy	60g	7
biała kietbasa z wody	100g		biała kietbasa z wody	100g		biała kietbasa z wody	100g		biała kietbasa z wody	100g	
sernik	100g	1,3,7	sernik	100g	1,3,7	sernik b/c	100g	1,3,7	sernik	100g	1,3,7
barszcz biały z jajkiem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, jaja, ziemniaki, mąka pszenna, mleko 2%)	300g	1,3,7,9	barszcz biały z jajkiem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, jaja, ziemniaki, mąka pszenna, mleko 2%)	300g	1,3,7,9	barszcz biały z jajkiem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, jaja, ziemniaki, mąka pszenna, mleko 2%)	300g	1,3,7,9	barszcz biały z jajkiem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, jaja, ziemniaki, mąka pszenna, mleko 2%)	300g	1,3,7,9
pieczone udko kaczki (kaczka 120g, olej rzepakowy, sól, pieprz, ziola)	150g	9	pieczone udko z kurczaka bez skóry w sosie własnym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 10g, olej rzepakowy, sól, pieprz, ziola)	150g	9	pieczone udko kaczki (kaczka 120g, olej rzepakowy, sól, pieprz, ziola)	150g	9	pieczone udko z kurczaka bez skóry w sosie własnym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 10g, olej rzepakowy, sól, pieprz, ziola)	150g	9
kluski śląskie (mąka ziemniaczana, ziemniaki, jaja)	200g	3	kluski śląskie (mąka ziemniaczana, ziemniaki, jaja)	200g	3	kluski śląskie (mąka ziemniaczana, ziemniaki, jaja)	200g	3	kluski śląskie (mąka ziemniaczana, ziemniaki, jaja)	200g	3
czerwona kapusta gotowana	120g		marchewka baby	120g		czerwona kapusta gotowana	120g		marchewka baby	120g	
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo 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 zielona	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		papryka zielona	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g	
sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g	
twaróg półtłusty plastry	60g	7	twaróg półtłusty plastry	60g	7	twaróg półtłusty plastry	60g	7	twaróg półtłusty plastry	60g	7
szynka drobiowa w galarecie	100g		szynka drobiowa w galarecie	100g		szynka drobiowa w galarecie	100g		szynka drobiowa w galarecie	100g	
maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7
Energia (kcal)	2179		2172		2272		2278		2201		
Białko (g)	108,5		108,4		110,2		116,9		111,4		
Tłuszcze ogółem (g)	54		54,5		60,2		58,4		55,8		
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	22,8		22,7		23,5		23,5		22,9		
Węglowodany ogółem (g)	341,9		345,5		383,6		349,8		350,4		
Monosacharydy (g)	38,6		41,2		41		37,7		39,4		
Polifenole (g)	33,1		33		50,9		36,8		42,6		
Łód	2533		2975,8		2703,1		1839,2		3574,9		

PONIEDZIAŁEK 21.04.2025

JADŁOSPIS EMG PILCZYCKA



PODSTAWOWA	AMBIENT	LATWOSTRAWNA	AMBIENT	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	AMBIENT	BOGATABIAŁKOWA	AMBIENT	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI PORUŻAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	AMBIENT
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
papryka konserwowa 30g		plastry parzonej cukinii 30g		papryka konserwowa 30g		plastry parzonej cukinii 30g		plastry parzonej cukinii 30g	
kietki słonecznika 10g		kietki słonecznika 10g		kietki słonecznika 10g		kietki słonecznika 10g		kietki słonecznika 10g	
hummus 80g	6,11	hummus 80g	6,11	hummus 80g	6,11	hummus 80g	6,11	hummus 80g	6,11
szynka kanapkowa drobiowa 60g		szynka kanapkowa drobiowa 60g		szynka kanapkowa drobiowa 60g		szynka kanapkowa drobiowa 60g		szynka kanapkowa drobiowa 60g	
makowiec 100g	1,3,7	babka piaskowa 100g	1,3,7	makowiec b/c 100g	1,3,7	babka piaskowa 100g	1,3,7	babka piaskowa 100g	1,3,7
rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	9,1	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g	9,1	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem ryżowym 150g	9,1	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	9,1	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g	9,1
schab duszony w sosie własnym (schab 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, sól, pieprz)	9	schab duszony w sosie własnym (schab 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, sól, pieprz)	9	schab duszony w sosie własnym (schab 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, sól, pieprz)	9	schab duszony w sosie własnym (schab 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, sól, pieprz)	9	schab duszony w sosie własnym (schab 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, sól, pieprz)	9
ziemniak z wody 200g		ziemniak z wody 200g		ziemniak z wody 200g		ziemniak z wody 200g		ziemniak z wody 200g	
surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką zieloną, sól 120g		buraki tarte 120g		surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką zieloną, sól 120g		surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką zieloną, sól 120g		buraki tarte 120g	
herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml	
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
rzodkiewka 30g		pastą z pieczonego buraka (burak, olej, pietruszka nać) 30g		rzodkiewka 30g		pastą z pieczonego buraka (burak, olej, pietruszka nać) 30g		pastą z pieczonego buraka (burak, olej, pietruszka nać) 30g	
sałata masłowa 10g		sałata masłowa 10g		sałata masłowa 10g		sałata masłowa 10g		sałata masłowa 10g	
serek grani 80g	7	serek grani 80g	7	serek grani 80g	7	serek grani 80g	7	serek grani 80g	7
pastą rybną z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez 100g (70g, 20g, 5g, 5g))	3,4, 10	pastą rybną z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez 100g (70g, 20g, 5g, 5g))	3,4, 10	pastą rybną z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez 100g (70g, 20g, 5g, 5g))	3,4, 10	pastą rybną z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez 100g (70g, 20g, 5g, 5g))	3,4, 10	pastą rybną z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez 100g (70g, 20g, 5g, 5g))	3,4, 10
odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)		odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)		odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)		odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)		odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)	
kefir 200ml	7	kefir 200ml	7	kefir 200ml	7	kefir 200ml	7	kefir 200ml	7
Energia (kcal)	2 288	2 274	2 343	2 337	2 318				
Białko (g)	128,3	128,3	131,1	135,5	131,3				
Tłuszcze ogółem (g)	65,3	65,9	71,3	69,5	67,2				
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	30,5	30,3	31,1	31,1	30,5				
Węglowodory ogółem (g)	304,3	304,9	315,4	300,9	315				
Mono i disacharydy (g)	58,8	57,7	55,9	59,1	61				
Glukozę (g)	37,5	37,3	54,5	40g	48,2				
Lact	2497,6	3402,7	3050,7	3256,3	3560,5				

WTOREK 22.04.2025

JADŁOSPIS EMG PILCZYCKA



PODSTAWOWA	ALERGEN	LATWOSTRAWNA	ALERGEN	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGEN	BOGATOBIALKOWA	ALERGEN	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUŻAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGEN
herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1 pieczywo pszenne	100g	1 pieczywo 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
ogórek kiszony	30g	30g ogórek kiszony bez skórki	30g	30g ogórek kiszony	30g	30g ogórek kiszony bez skórki	30g	30g ogórek kiszony bez skórki	30g
roszponka	10g	10g roszponka	10g	10g roszponka	10g	10g roszponka	10g	10g roszponka	10g
jaja na twardo	100g	3 jaja na miękko	100g	3 jaja na twardo	100g	3 jaja na miękko	100g	3 jaja na miękko	100g
szynka z indyka gotowana	60g	60g szynka z indyka gotowana	60g	60g szynka z indyka gotowana	60g	60g szynka z indyka gotowana	60g	60g szynka z indyka gotowana	60g
25				jabtko	150g	jabtko	150g		
zupa porowa z zacierką (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, por 100g, mąka pszenna)	300g	1.3.9 zupa zacierkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, por 100g, mąka pszenna)	300g	1.3.9 zupa porowa z zacierką (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, por 100g, mąka pszenna razowa)	300g	1.3.9 zupa zacierkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, por 100g, mąka pszenna)	300g	1.3.9 zupa zacierkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, por 100g, mąka pszenna)	300g
pierogi z mięsem gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, łąpatka wieprzowa 100g)	250g	1.3.7 pierogi z mięsem gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, łąpatka wieprzowa 100g)	250g	1.3.7 pierogi z mięsem gotowane (mąka pszenna razowa 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, łąpatka wieprzowa 100g)	250g	1.3.7 pierogi z mięsem gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, łąpatka wieprzowa 100g)	250g	1.3.7 pierogi z mięsem gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, łąpatka wieprzowa 100g)	250g
kefir	150g	7 kefir	150g	7 kefir	150g	7 kefir	150g	7 kefir	150g
sałatka z buraków (burak, jabtko, olej, cytryna)	120g	120g burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną	120g	120g sałatka z buraków (burak, jabtko, olej, cytryna)	120g	120g burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną	120g	120g burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną	120g
herbata owocowa	250ml	250ml herbata owocowa	250ml	250ml herbata owocowa	250ml	250ml herbata owocowa	250ml	250ml herbata owocowa	250ml
herbata czarna	250ml	250ml herbata czarna	250ml	250ml herbata czarna	250ml	250ml herbata czarna	250ml	250ml herbata czarna	250ml
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1 pieczywo pszenne	100g	1 pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1 pieczywo pszenno-żytnie	100g	1 pieczywo graham	120g
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
ogórek kiszony	30g	30g ogórek kiszony bez skórki	30g	30g ogórek kiszony	30g	30g ogórek kiszony bez skórki	30g	30g ogórek kiszony bez skórki	30g
sałata zielona	10g	10g sałata zielona	10g	10g sałata zielona	10g	10g sałata zielona	10g	10g sałata zielona	10g
ser typu włoskiego plastry	60g	7 ser typu włoskiego plastry	60g	7 ser typu włoskiego plastry	60g	7 ser typu włoskiego plastry	60g	7 ser typu włoskiego plastry	60g
schab w majeranku pieczony	60g	60g schab w majeranku pieczony	60g	60g schab w majeranku pieczony	60g	60g schab w majeranku pieczony	60g	60g schab w majeranku pieczony	60g
26 jogurt pitny naturalny	200ml	7 jogurt pitny naturalny	200ml	7 jogurt pitny naturalny	200ml	7 jogurt pitny naturalny	200ml	7 jogurt pitny naturalny	200ml
energia (kcal)	2 258	2 257	2 276	2 273	2 284				
białko (g)	117	117,3	114,1	120,4	119,9				
tłuszcz ogółem (g)	79,4	79,9	81,3	79,7	81,3				
kwas tłuszczowe nasycone (g)	31	30,9	31	31,3	31,1				
węglowodany ogółem (g)	272,3	276,1	287,3	272,4	281,3				
mono i disacharydy (g)	59,7	59,9	58,5	55,7	56,4				
błonnik (g)	26	26	40,6	26	35,6				
sól	2114,6	3041,2	3211,4	2296,7	3156,2				

PODSTAWOWA	ALERGEN	LATWOSTRAWNA	ALERGEN	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGEN	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGEN	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI PORUŻAJĄCYCH WZD. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGEN
herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1 pieczywo pszenne	100g	1 pieczywo 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	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g
papryka konserwowa	30g	30g	30g	30g	30g	30g	30g	30g	30g
kietki słonecznika	10g	10g	10g	10g	10g	10g	10g	10g	10g
mozzarella plastry z bazyliowym pesto	80g	7 mozzarella plastry z bazyliowym pesto	80g	7 mozzarella plastry z bazyliowym pesto	80g	7 mozzarella plastry z bazyliowym pesto	80g	7 mozzarella plastry z bazyliowym pesto	80g
połudwica sopocka	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g

mandarynka 100g mandarynka 100g

zupa minestrone z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak młody 100g)	300g	9 zupa warzywna z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak młody 100g)	300g	9 zupa warzywna z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak młody 100g)	300g	9 zupa warzywna z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak młody 100g)	300g	9 zupa warzywna z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak młody 100g)	300g
pieczone udko z kurczak (kurczak 150g, ziota, sól, pieprz, olej rzepakowy 5g)	150g	9 pieczone udko z kurczak (kurczak 150g, ziota, sól, pieprz, olej rzepakowy 5g)	150g	9 pieczone udko z kurczak (kurczak 150g, ziota, sól, pieprz, olej rzepakowy 5g)	150g	9 pieczone udko z kurczak (kurczak 150g, ziota, sól, pieprz, olej rzepakowy 5g)	150g	9 pieczone udko z kurczak (kurczak 150g, ziota, sól, pieprz, olej rzepakowy 5g)	150g
ziemniaki z wody	200g	200g	200g	200g	200g	200g	200g	200g	200g
surówka z marchwii, ogórka zielonego i sałaty lodowej w sosie vinegret, sól, olej rzepakowy, pietruszka nać	150g	150g	150g	150g	150g	150g	150g	150g	150g
herbata owocowa	250ml	250ml	250ml	250ml	250ml	250ml	250ml	250ml	250ml

herbata czarna	250ml	250ml	250ml	250ml	250ml	250ml	250ml	250ml	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	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g
rzodkiewka	30g	30g	30g	30g	30g	30g	30g	30g	30g
sałata masłowa	10g	10g	10g	10g	10g	10g	10g	10g	10g
pastą z odtłuszczonego sera									
sałatkowego (mleko, sól, serek kanapkowy, koper)	80g	7 sałatkowego (mleko, sól, serek kanapkowy, koper)	80g	7 sałatkowego (mleko, sól, serek kanapkowy, koper)	80g	7 sałatkowego (mleko, sól, serek kanapkowy, koper)	80g	7 sałatkowego (mleko, sól, serek kanapkowy, koper)	80g
pieczone medaliony warzywne z szynką wieprzową (ziemniaki, brokuł, szynka wieprzowa)	120g (30g,60g,20g,10g)	1,3 pieczone medaliony warzywne z szynką wieprzową (ziemniaki, brokuł, szynka wieprzowa)	120g (30g,60g,20g,10g)	1,3 pieczone medaliony warzywne z szynką wieprzową (ziemniaki, brokuł, szynka wieprzowa)	120g (30g,60g,20g,10g)	1,3 pieczone medaliony warzywne z szynką wieprzową (ziemniaki, brokuł, szynka wieprzowa)	120g (30g,60g,20g,10g)	1,3 pieczone medaliony warzywne z szynką wieprzową (ziemniaki, brokuł, szynka wieprzowa)	120g (30g,60g,20g,10g)
gotowana, mąka pszenna, koper									
kefir	200ml	7 kefir	200ml	7 kefir	200ml	7 kefir	200ml	7 kefir	200ml

energia (kcal)	2288	2274	2343	2337	2318
białko (g)	128,3	128,3	131,1	135,5	131,3
tłuszcz ogółem (g)	65,3	65,9	71,3	69,5	67,2
wasy tłuszczowe nasycone (g)	30,5	30,3	31,1	31,1	30,5
węglowodany ogółem (g)	304,3	304,9	315,4	300,9	315
mono i disacharydy (g)	58,8	57,7	55,9	59,1	61
błonnik (g)	37,5	37,3	54,5	40g	48,2
sól	2497,6	3402,7	3050,7	2256,3	3560,5

ALTERNITYW	ALTERNITYW	ALTERNITYW	ALTERNITYW	ALTERNITYW
PODSTAWOWA	LATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSMIAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	BOGATABIAŁKOWA	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUŻAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO
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	7 pomidor 60g	7 pomidor 60g	7 pomidor 60g	7 pomidor 60g
ogórek zielony 30g	burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną 30g	ogórek zielony 30g	burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną 30g	burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną 30g
miks sałat (sałata strzypiasta, roszponka, czerwone radicchio) 10g	miks sałat (sałata strzypiasta, roszponka, czerwone radicchio) 10g	miks sałat (sałata strzypiasta, roszponka, czerwone radicchio) 10g	miks sałat (sałata strzypiasta, roszponka, czerwone radicchio) 10g	miks sałat (sałata strzypiasta, roszponka, czerwone radicchio) 10g
twaróg plastry 60g	7 twaróg plastry 60g	7 twaróg plastry 60g	7 twaróg plastry 60g	7 twaróg plastry 60g
paszтет drobiowy 60g	7 paszтет drobiowy 60g	7 paszтет drobiowy 60g	7 paszтет drobiowy 60g	7 paszтет drobiowy 60g

##

krem z ziemniaków (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, marchew, dynia, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota) 300g	9 krem z ziemniaków (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, marchew, dynia, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota) 300g	9 krem z ziemniaków (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, marchew, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota) 300g	9 krem z ziemniaków (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, marchew, dynia, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota) 300g	9 krem z ziemniaków (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, marchew, dynia, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota) 300g
pieczeń rzymska w sosie chrzanowym (mięso wieprzowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, jaja, olej rzepakowy, chrzan) 200g	3,9 klops wieprzowy duszony w sosie koperkowym (mięso wieprzowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g, olej rzepakowy) 200g	1,9 pieczeń rzymska w sosie chrzanowym (mięso wieprzowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, jaja, olej rzepakowy, chrzan) 200g	3,9 klops wieprzowy duszony w sosie koperkowym (mięso wieprzowe 170g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g, olej rzepakowy) 250g	1,9 klops wieprzowy duszony w sosie koperkowym (mięso wieprzowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g, olej rzepakowy) 200g
kasza bulgur 150g	1 kasza bulgur 150g	1 kasza bulgur 150g	1 kasza bulgur 150g	1 kasza bulgur 150g
surówka z białej kapusty z koperkiem, olej rzepakowy, ziota, sól 120g	1 marchewka tarta z jabłkiem 120g	1 surówka z białej kapusty z koperkiem, olej rzepakowy, ziota, sól 120g	1 marchewka tarta z jabłkiem 120g	1 marchewka tarta z jabłkiem 120g
herbata owocowa 250ml	herbata owocowa 250ml	herbata owocowa 250ml	herbata owocowa 250ml	herbata owocowa 250ml
herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1 pieczywo pszenne 100g	1 pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g	1 pieczywo pszenno-żytnie 100g	1 pieczywo graham 120g
masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g
rzodkiewka 60g	7 pomidor 60g	7 rzodkiewka 60g	7 pomidor 60g	7 pomidor 60g
ogórek zielony 30g	7 pasta z młodej marchewki z czarnuszką zmieloną 30g	ogórek zielony 30g	7 pasta z młodej marchewki z czarnuszką zmieloną 30g	7 pasta z młodej marchewki z czarnuszką zmieloną 30g
sałata zielona masłowa 10g	7 sałata zielona masłowa 10g	sałata zielona masłowa 10g	7 sałata zielona masłowa 10g	7 sałata zielona masłowa 10g
ser żółty 60g	7 ser żółty odtłuszczony 60g	7 ser żółty 60g	7 ser żółty 60g	7 ser żółty odtłuszczony 60g
sałatka makaronowa (makaron pszenny świderki) z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na twardo, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym 250g (80g, 80g, 20g, 50g) 1,3,7	1,3,7 sałatka makaronowa (makaron pszenny świderki) z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na twardo, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym 250g (80g, 80g, 20g, 50g) 1,3,7	1,3,7 sałatka makaronowa (makaron pszenny świderki razowe) z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na twardo, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym 250g (80g, 80g, 20g, 50g) 1,3,7	1,3,7 sałatka makaronowa (makaron pszenny świderki) z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na twardo, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym 250g (80g, 80g, 20g, 50g) 1,3,7	1,3,7 sałatka makaronowa (makaron pszenny świderki) z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na twardo, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym 250g (80g, 80g, 20g, 50g) 1,3,7

##

maślanka 200ml	7 maślanka 200ml	7 maślanka 200ml	7 maślanka 200ml	7 maślanka 200ml
----------------	------------------	------------------	------------------	------------------

energia (kcal)	2143	2287	2284	2279
białko (g)	124	138	144,1	139,5
tłuszcz ogółem (g)	50,2	59	57,7	55,1
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	18	18,1	19	18,2
węglowodany ogółem (g)	310,1	313,2	310,4	328,3
mono i disacharydy (g)	58,9	56,2	57,9	56,3
błonnik (g)	35,1	35,1	39,2	49,9
sód	2033,9	2978,3	2229,2	3198,8

PODSTAWOWA	MIĘDZYMIKRO	LATWOSTRAWNA	MIĘDZYMIKRO	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWIJALNYCH WĘGLOWODANÓW	MIĘDZYMIKRO	BOGATOBIAŁKOWA	MIĘDZYMIKRO	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM STANCYJ POKUŻAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	MIĘDZYMIKRO
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
oliwki czarne połówki 30g		oliwki czarne połówki 30g		oliwki czarne połówki 30g		oliwki czarne połówki 30g		marchewki baby z wody 30g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
serek kanapkowy z kiszonym ogórkiem 60g	7	serek kanapkowy z kiszonym ogórkiem bez skórki 60g	7	serek kanapkowy z kiszonym ogórkiem 60g	7	serek kanapkowy z kiszonym ogórkiem 60g	7	serek kanapkowy z kiszonym ogórkiem bez skórki 60g	7
kiełbasa żywiecka 60g		kiełbasa żywiecka 60g		kiełbasa żywiecka 60g		kiełbasa żywiecka 60g		kiełbasa żywiecka 60g	
#				jabłko 150g		jabłko 150g			
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	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
dorsz w cieście duszony z tymiankiem (dorsz 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, mąka pszenna) 200g	1,3,4,9	dorsz w cieście duszony z tymiankiem (dorsz 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, mąka pszenna) 200g	1,3,4,9	dorsz w cieście duszony z tymiankiem (dorsz 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, mąka pszenna) 200g	1,3,4,9	dorsz w cieście duszony z tymiankiem (dorsz 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, mąka pszenna) 200g	1,3,4,9	dorsz w cieście duszony z tymiankiem (dorsz 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, mąka pszenna) 200g	1,3,4,9
ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g	
kapusta kiszona z marchewką, olej rzepakowy, pietruszka nać 120g		burak tarty 120g		kapusta kiszona z marchewką, olej rzepakowy, pietruszka nać 120g		burak tarty 120g		burak tarty 120g	
herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml	
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
ogórek zielony 30g		pasta z pieczonej dynii i marchewki 30g		ogórek zielony 30g		pasta z pieczonej dynii i marchewki 30g		pasta z pieczonej dynii i marchewki 30g	
sałata lodowa 10g		sałata lodowa 10g		sałata lodowa 10g		sałata lodowa 10g		sałata lodowa 10g	
pasta twarogowa z koperkiem (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g, koper) 60g	7	pasta twarogowa z koperkiem (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g, koper) 60g	7	pasta twarogowa z koperkiem (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g, koper) 60g	7	pasta twarogowa z koperkiem (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g, koper) 60g	7	pasta twarogowa z koperkiem (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g, koper) 60g	7
białe kiełbaski koktajlowe z wody 60g		białe kiełbaski koktajlowe z wody 60g		białe kiełbaski koktajlowe z wody 60g		białe kiełbaski koktajlowe z wody 60g		białe kiełbaski koktajlowe z wody 60g	
PH jogurt naturalny 150ml	7	jogurt naturalny 150ml	7	jogurt naturalny 150ml	7	jogurt naturalny 150ml	7	jogurt naturalny 150ml	7
energia (kcal)	2191	2186	2283	2283	2283	2283	2283	2219	
białko (g)	96,8	96,9	96,6	96,6	96,6	96,6	96,6	99,8	
węglowodany ogółem (g)	66,6	67,2	72,8	72,8	72,8	72,8	71,4	66,5	
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	28,3	28,1	28,9	28,9	28,9	28,9	29,2	28,3	
węglowodany ogółem (g)	310,3	314,5	332	332	332	317,4	321	321	
mono i disacharydy (g)	58,5	59,1	50,9	50,9	50,9	57,1	59,8	59,8	
błonnik (g)	35,5	35,8	53,3	53,3	53,3	38,7	46,1	46,1	
sól	3105,7	3545,8	3275,7	3275,7	3275,7	3183,4	3188,6	3188,6	

SOBOTA 26.04.2025

JADŁOSPIS EMG PILCZYCKA

PODSTAWOWA	ENERGIA	LATWOSTRAWNA	ENERGIA	Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ENERGIA	BOGATOBIAŁKOWA	ENERGIA	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM STANCYJ POKUŻAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ENERGIA		
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, żyt	200ml	1,7
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo graham	120g	1
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
fritata warzywna (jaja 90g, szpinak 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy 5g, sól, pieprz)	100g	3	fritata warzywna (jaja 90g, szpinak 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy 5g, sól, pieprz)	100g	3	fritata warzywna (jaja 90g, szpinak 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy 5g, sól, pieprz)	100g	3	fritata warzywna (jaja 90g, szpinak 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy 5g, sól, pieprz)	100g	3
szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g	
chatka	50g	1.3.7	chatka	50g	1.3.7	chatka b/c	50g	1.3.7	chatka	50g	1.3.7
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
udko z kurczaka duszone w sosie pietruszkowym (kurczak 150g, pietruszka, koper, olej)	200g		udko z kurczaka duszone w sosie pietruszkowym (kurczak 150g, pietruszka, koper, olej)	200g		udko z kurczaka duszone w sosie pietruszkowym (kurczak 150g, pietruszka, koper, olej)	200g		udko z kurczaka duszone w sosie pietruszkowym (kurczak 150g, pietruszka, koper, olej)	200g	
ziemniak młody z wody z pietruszką	200g		ziemniak młody z wody z pietruszką	200g		ziemniak młody z wody z pietruszką	200g		ziemniak młody z wody z pietruszką	200g	
surówka z selera i jabłka, olej rzepakowy, zioła, sól	120g	9	seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, zioła	120g	9	surówka z selera i jabłka, olej rzepakowy, zioła	120g	9	seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, zioła	120g	9
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo graham	120g	1
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
ogórek zielony	30g		burak plastry	30g		ogórek zielony	30g		burak plastry	30g	
sałata zielona mastowa	10g		sałata zielona mastowa	10g		sałata zielona mastowa	10g		sałata zielona mastowa	10g	
ser żółty	80g	7	ser żółty	80g	7	ser żółty	80g	7	ser żółty	80g	7
naleśnik parowany z kurczakiem i warzywami (mąka pszenna 50g, jaja 60g, szynka z kurczaka 20g, mozzarella 30g, cukinia 30g, oliwki czarne, papryka czerwona)	200g	1.3.7	naleśnik parowany z kurczakiem i warzywami (mąka pszenna 50g, jaja 60g, szynka z kurczaka 20g, mozzarella 30g, cukinia 30g, oliwki czarne)	200g	1.3.7	naleśnik parowany z kurczakiem i warzywami (mąka pszenna 50g, jaja 60g, szynka z kurczaka 20g, mozzarella 30g, cukinia 30g, oliwki czarne, papryka czerwona)	200g	1.3.7	naleśnik parowany z kurczakiem i warzywami (mąka pszenna 50g, jaja 60g, szynka z kurczaka 20g, mozzarella 30g, cukinia 30g)	200g	1.3.7
kefir	150ml	7	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7
energia (kcal)	2289		2273		2342	2338		2317			
białko (g)	138,3		137,3		138,1	145,5		138,3			
tłuszcz ogółem (g)	65,3		65,9		71,3	69,5		67,2			
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	30,5		30,3		31,1	31,1		30,5			
węglowodany ogółem (g)	304,3		304,9		315,4	300,9		315			
mono i disacharydy (g)	58,8		57,7		55,9	59,1		61			
błonnik (g)	37,5		37,3		54,5	40g		48,2			
sól	2497,6		3402,7		3050,7	2256,3		3560,5			

energia (kcal)	2289
białko (g)	138,3
tłuszcz ogółem (g)	65,3
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	30,5
węglowodany ogółem (g)	304,3
mono i disacharydy (g)	58,8
błonnik (g)	37,5
sól	2497,6

PODSTAWOWA	MJEDZYNIE	LATWOSTRAWNA	MJEDZYNIE	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWIJALNYCH WĘGLOWODANÓW	MJEDZYNIE	BOGATOBIAŁKOWA	MJEDZYNIE	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM STANCYJ POKUŻAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	MJEDZYNIE		
inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyt herbata czarna	200ml 250ml	1,7 1,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyt herbata czarna	200ml 250ml	1,7 1,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyt herbata czarna	200ml 250ml	1,7 1,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyt herbata czarna	200ml 250ml	1,7 1,7
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		marchewka baby z wody	30g		ogórek zielony	30g		marchewka baby z wody	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
jaja na twardo	100g	3	jaja na miękko	100g	3	jaja na twardo	100g	3	jaja na miękko	100g	3
hummus	60g		hummus	60g		hummus	60g		hummus	60g	
ciasto drożdżowe	100g	1,3,7	ciasto drożdżowe	100g	1,3,7	ciasto drożdżowe b/c	100g	1,3,7	ciasto drożdżowe	100g	1,3,7
rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wotowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	9,1	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wotowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	9,1	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wotowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem ryżowym 150g	300g	9,1	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wotowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	9,1
stek z karkówki duszony w sosie koperkowym (karkówka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g, olej rzepakowy)	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 50g, olej rzepakowy)	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 50g, olej rzepakowy)	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 50g, olej rzepakowy)	150g	1,9
kluski śląskie (mąka ziemniaczana, ziemniaki, jaja)	200g	3	kluski śląskie (mąka ziemniaczana, ziemniaki, jaja)	200g	3	ziemniaki z wody	200g		kluski śląskie (mąka ziemniaczana, ziemniaki, jaja)	200g	3
surówka z czerwonej kapusty, olej rzepakowy, nać pietruszki, sól	120g		buraki tarte	120g		surówka z czerwonej kapusty, olej rzepakowy, nać pietruszki, sól	120g		surówka z czerwonej kapusty, olej rzepakowy, nać pietruszki, sól	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	
papryka czerwona	30g		pasta z buraka z zieloną pietruszką	30g		papryka czerwona	30g		pasta z buraka z zieloną pietruszką	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7
pasta rybna z makreli (makreła w sosie własnym, ser sałatkowy odtuszczone, natka pietruszki, słodka papryka)	100g (7% 20g,5g,5g)	3,4,10	pasta rybna z makreli (makreła w sosie własnym, ser sałatkowy odtuszczone, natka pietruszki, słodka papryka)	100g (7% 20g,5g,5g)	3,4,10	pasta rybna z makreli (makreła w sosie własnym, ser sałatkowy odtuszczone, natka pietruszki, słodka papryka)	100g (7% 20g,5g,5g)	3,4,10	pasta rybna z makreli (makreła w sosie własnym, ser sałatkowy odtuszczone, natka pietruszki, słodka papryka)	100g (7% 20g,5g,5g)	3,4,10
serek homogenizowany	130g	7	serek homogenizowany	130g	7	serek homogenizowany	130g	7	serek homogenizowany	130g	7
energia (kcal)	2133		2111		2225		2232		2162		
białko (g)	117,5		117,3		119,2		126,3		120,4		
tłuszcz ogółem (g)	62,5		63		68,8		67,1		64,4		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	25,5		25,3		26,1		26,1		25,5		
węglowodany ogółem (g)	284,7		284,2		306,4		292,1		296,1		
mielona i strascharowy (g)	51,6		52,6		54		50,7		53,5		
bielonek (g)	30,5		29,9		48,3		34,3		41,7		
sól	2333,3		3240,80		2503,4		1441,3		3419,90		

energia (kcal)	2133
białko (g)	117,5
tłuszcz ogółem (g)	62,5
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	25,5
węglowodany ogółem (g)	284,7
mielona i strascharowy (g)	51,6
bielonek (g)	30,5
sól	2333,3

PONIEDZIAŁEK 28.04.2025

JADŁOSPIS EMG PILCZYCKA



PODSTAWOWA		LĄTWOSTRAWNA		ZOGRANICZENIE LĄTWOSTRAWNYCH WŁOCHODZIANOW		BOGATOBIALKOWA		LĄTWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM STYNGNIA PODLEGAJĄCYCH WYŁ. SORU ŻOŁĄDKOWEGO		
	ilość		ilość		ilość		ilość		ilość	
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 graham	100g
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g
ogórek zielony	30g		burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną	30g		ogórek zielony	30g		burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną	30g
miks sałat (sałata strzępiasta, roszponka, czerwone radicchio)	10g		miks sałat (sałata strzępiasta, roszponka, czerwone radicchio)	10g		miks sałat (sałata strzępiasta, roszponka, czerwone radicchio)	10g		miks sałat (sałata strzępiasta, roszponka, czerwone radicchio)	10g
serek kanapkowy bazyliowy	80g	7	serek kanapkowy bazyliowy	80g	7	serek kanapkowy bazyliowy	80g	7	serek kanapkowy bazyliowy	80g
szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g
						sok pomidorowy	150ml			
krem z warzyw (ziemniaki 100g, brokuł, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9	krem z warzyw (ziemniaki 100g, brokuł, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9	krem z warzyw (ziemniaki 100g, brokuł, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9	krem z warzyw (ziemniaki 100g, brokuł, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g
zrazik drobiowy duszony w sosie pietruszkowym (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy)	200g	1,9	zrazik drobiowy duszony w sosie pietruszkowym (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy)	200g	1,9	zrazik drobiowy duszony w sosie pietruszkowym (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna razowa, olej rzepakowy)	200g	1,9	zrazik drobiowy duszony w sosie pietruszkowym (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy)	200g
kasza bulgur	150g	1	kasza bulgur	150g	1	kasza bulgur	150g	1	kasza bulgur	150g
surówka z białej kapusty z koperkiem, olej rzepakowy, ziola, sól	120g		marchewka tarta z jabłkiem, olej rzepakowy, sól, cukier	120g		surówka z białej kapusty 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	100g	1	pieczywo graham	100g
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g
rzodkiewka	60g		pomidor	60g		rzodkiewka	60g		pomidor	60g
ogórek zielony	30g		pastę z młodej marchewki z czarnuszką zmieloną	30g		ogórek zielony	30g		pastę z młodej marchewki z czarnuszką zmieloną	30g
sałata zielona mastowa	10g		sałata zielona mastowa	10g		sałata zielona mastowa	10g		sałata zielona mastowa	10g
kiełbasa drobiowa z wody	60g		kiełbasa drobiowa z wody	60g		kiełbasa drobiowa z wody	60g		kiełbasa drobiowa z wody	60g
ser żółty	80g	7	ser żółty odtłuszczony	80g	7	ser żółty	80g	7	ser żółty odtłuszczony	80g
maślanka	150ml	7	maślanka	150ml	7	maślanka	150ml	7	maślanka	150ml
herbata czarna	2140		herbata czarna	2130		herbata czarna	2287		herbata czarna	2279
pieczywo	124		pieczywo	120,1		pieczywo	136		pieczywo	130,9
masło extra	50,2		masło extra	50,5		masło extra	59		masło extra	55,1
pomidor	18		pomidor	18,1		pomidor	18,8		pomidor	18,2
ogórek zielony	310,1		ogórek zielony	313,2		ogórek zielony	325,1		ogórek zielony	320,1
sałata zielona mastowa	50,9		sałata zielona mastowa	50,2		sałata zielona mastowa	50,8		sałata zielona mastowa	50,2
kiełbasa drobiowa z wody	35,1		kiełbasa drobiowa z wody	35,1		kiełbasa drobiowa z wody	53,8		kiełbasa drobiowa z wody	49,9
ser żółty	2020,8		ser żółty odtłuszczony	2020,8		ser żółty	2220,8		ser żółty odtłuszczony	2199,8

herbata czarna	2140
pieczywo	124
masło extra	50,2
pomidor	18
ogórek zielony	310,1
sałata zielona mastowa	50,9
kiełbasa drobiowa z wody	35,1
ser żółty	2020,8

WTOREK 29.04.2025

JADŁOSPIS EMG PIŁCZYCKA



PODSTAWOWA	ENERGIA	LATWOSTRAWNA	ENERGIA	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ENERGIA	BOGATOBIAŁKOWA	ENERGIA	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUŻAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ENERGIA
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo 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	
pierś z indyka gotowana 60g		pierś z indyka gotowana 60g		pierś z indyka gotowana 60g		pierś z indyka gotowana 60g		pierś z indyka gotowana 60g	
serek grani z ziołami 80g	7	serek grani z ziołami 80g	7	serek grani z ziołami 80g	7	serek grani z ziołami 80g	7	serek grani z ziołami 80g	7
ciasto drożdżowe 100g	1.3,7	ciasto drożdżowe 100g	1.3,7	ciasto drożdżowe b/c 100g	1.3,7	ciasto drożdżowe 150g	1.3,7	ciasto drożdżowe 100g	1.3,7
barszcz biały z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna)	300g	barszcz biały z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna)	300g	jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	barszcz biały z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna)	300g	jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g
stek wieprzowy pieczony w rękawie w sosie własnym (topatka wieprzowa 120g, olej rzepakowy, zioła)	150g	stek wieprzowy pieczony w rękawie w sosie własnym (topatka wieprzowa 120g, olej rzepakowy, zioła)	150g	stek wieprzowy pieczony w rękawie w sosie własnym (topatka wieprzowa 120g, olej rzepakowy, zioła)	150g	stek wieprzowy pieczony w rękawie w sosie własnym (topatka wieprzowa 120g, olej rzepakowy, zioła)	150g	stek wieprzowy pieczony w rękawie w sosie własnym (topatka wieprzowa 120g, olej rzepakowy, zioła)	150g
ziemniak pieczony 200g		ziemniak pieczony 200g		ziemniak pieczony 200g		ziemniak pieczony 200g		ziemniak pieczony 200g	
surówka z białej rzodkwi, olej rzepakowy, zioła, sól 120g		marchewka baby 120g		surówka z białej rzodkwi, olej rzepakowy, zioła, sól 120g		marchewka baby 120g		marchewka baby 120g	
herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml	
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
papryka żółta 30g		pasta z cukinii z tymiankiem 30g		papryka żółta 30g		pasta z cukinii z tymiankiem 30g		pasta z cukinii z tymiankiem 30g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
mozzarella z pesto bazyliowym (olej rzepakowy, bazylia) 100g (80g, 20g)	7	mozzarella z pesto bazyliowym (olej rzepakowy, bazylia) 100g (80g, 20g)	7	mozzarella z pesto bazyliowym (olej rzepakowy, bazylia) 100g (80g, 20g)	7	mozzarella z pesto bazyliowym (olej rzepakowy, bazylia) 100g (80g, 20g)	7	mozzarella z pesto bazyliowym (olej rzepakowy, bazylia) 100g (80g, 20g)	7
pasta rybna (szprotka w sosie pomidorowym 60g, natka pietruszki, sól) 60g	4	pasta rybna (szprotka w sosie pomidorowym 60g, natka pietruszki) 60g	4	pasta rybna (szprotka w sosie pomidorowym 60g, natka pietruszki) 60g	4	pasta rybna (szprotka w sosie pomidorowym 60g, natka pietruszki) 60g	4	pasta rybna (szprotka w sosie własnym 60g, natka pietruszki) 60g	4
maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7
energia (kcal)	2 144	2 123		2 216		2 228		2 226	
białko (g)	108,4	108,2		107,1		114,2		112,8	
tłuszcze ogółem (g)	74,1	74,6		77,6		76,4g		77,5	
kwaszy tłuszczowe nasycone (g)	32,1	31,9		32,8		33,1		32,8	
węglowodany ogółem (g)	265,8	265,3		290,3		276,1		284,9	
mono i disacharydy (g)	56	57		51,3		58,1		58,8	
błonnik (g)	21,5	20,9		36,4		22,3		32,1	
sód	2064,4	2971,9		3189		2237,6		3157,5	

ŚRODA 30.04.2025

JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA



PODSTAWOWA	MIKROBET	LATWOSTRAWNA	MIKROBET	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSMYALNYCH WĘGLOWODANÓW	MIKROBET	BOGATOBIAŁKOWA	MIKROBET	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUŻAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	MIKROBET
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 plasterkach gotowana 30g		ogórek zielony 30g		marchew w plasterkach gotowana 30g		marchew w plasterkach gotowana 30g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
krakowska sucha 60g		krakowska sucha 60g		krakowska sucha 60g		krakowska sucha 60g		krakowska sucha 60g	
ser żółty 60g	7	ser żółty odtłuszczony 60g	7	ser żółty 60g	7	ser żółty 60g	7	ser żółty odtłuszczony 60g	7
##				sok pomidorowy 200ml		sok pomidorowy 200ml			
zupa zacierkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka 20g, zacierki 100g (mąka pszenna, jaja)) 300g	1,3,9	zupa zacierkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka 20g, zacierki 100g (mąka pszenna, jaja)) 300g	1,3,9	zupa zacierkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka 20g, zacierki 100g (mąka pszenna, jaja)) 300g	1,3,9	zupa zacierkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka 20g, zacierki 100g (mąka pszenna, jaja)) 300g	1,3,9	zupa zacierkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka 20g, zacierki 100g (mąka pszenna, jaja)) 300g	1,3,9
duszone tybowane udko z kurczaka w sosie ziołowym z zieloną pietruszką (kurczak 120g, zioła, sól, pieprz) 200g		duszone tybowane udko z kurczaka w sosie ziołowym z zieloną pietruszką (kurczak 120g, zioła, sól, pieprz) 200g		duszone tybowane udko z kurczaka w sosie ziołowym z zieloną pietruszką (kurczak 120g, zioła, sól, pieprz) 200g		duszone tybowane udko z kurczaka w sosie ziołowym z zieloną pietruszką (kurczak 120g, zioła, sól, pieprz) 200g		duszone tybowane udko z kurczaka w sosie ziołowym z zieloną pietruszką (kurczak 120g, zioła, sól, pieprz, olej rzepakowy) 200g	
makaron penne pszenny surowka z pekińskiej (75g) z marchewką (35g) i jabłkiem (35g), sól, olej rzepakowy, pietruszka, sól 150g	1,3	makaron penne pszenny 150g	1,3	makaron penne pszenny surowka z pekińskiej (75g) z marchewką (35g) i jabłkiem (35g), sól, olej rzepakowy, pietruszka, sól 150g	1,3	makaron penne pszenny surowka z pekińskiej (75g) z marchewką (35g) i jabłkiem (35g), sól, olej rzepakowy, pietruszka, sól 150g	1,3	makaron penne pszenny 150g	1,3
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	
twaróg półtłusty w plastrach 100g	7	twaróg półtłusty w plastrach 100g	7	twaróg półtłusty w plastrach 100g	7	twaróg półtłusty w plastrach 100g	7	twaróg półtłusty w plastrach 100g	7
szynka wieprzowa gotowana 60g		szynka wieprzowa gotowana 60g		szynka wieprzowa gotowana 60g		szynka wieprzowa gotowana 60g		szynka wieprzowa gotowana 60g	
##				jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7
energia (kcal)	2 281	2 259	2 262	2 360	2 199				
białko (g)	99,7	99,5	101,3	107,9	102,5				
tłuszcze ogółem (g)	71,1	71,6	72,2	76,2	67,8				
kwas tłuszczowy nasycone (g)	26,1	26	26	27,3	25,4				
tłuszcze jednocenne ogółem (g)	328,5	328	323,5	325,9	313,1				
mono i disacharydy (g)	50,3	51,3	52,7	49,5	52,2				
błonnik (g)	26,1	25,4	42,6	29,3	36				
sól	2019,3	2926,8	2189,3	1125,1	3105,8				