

PONIEDZIAŁEK 29.01.2024

	LATWOSTRAWNA	CUKRZYCOWA	BEZMLECZNA	WYSOKOBIAŁKOWA
ŚNIADANIE	pieczywo graham, orkiszowe (80 g) (1) z masłem (20 g) (7), Serek wiejski ze szczypiorkiem (40 g) (7), sałata, pomidor (40 g)	pieczywo graham, orkiszowe (80 g) (1) z masłem (20 g) (7), Serek wiejski ze szczypiorkiem (40 g) (7), sałata, pomidor (40 g)	Pieczywo graham, orkiszowe (120 g)(1) z masłem roślinnym (20 g), smalczyk z fasoli z jabłkiem (50 g), k (1,6,9,10,11,12), sałata, pomidor (40 g)	pieczywo graham, orkiszowe (80 g) (1) z masłem (20 g) (7), Serek wiejski ze szczypiorkiem (40 g) (7), sałata, pomidor (40 g)
II ŚNIADANIE				Owsianka z mascarpone i mussem z jabłka (200 g) (1,7)
OBIAD	Żurek z jajkiem, białą kielbaską i pieczywem (300 ml) (1,3,6,7,9,10,11,12) Udko pieczone w marynacie musztardowo-miodowej (80 g/ 70 ml) (1,10) Ziemniaczki z koperkiem (200 g) Duszona kapusta czerwona na ciepło (100 g) Kompot jabłkowy (300 ml)	Żurek z jajkiem, białą kielbaską i pieczywem (300 ml) (1,3,6,7,9,10,11,12) Udko pieczone w marynacie musztardowo-miodowej (80 g/ 70 ml) (1,10) Ziemniaczki z koperkiem (200 g) Duszona kapusta czerwona na ciepło (100 g) Kompot jabłkowy (300 ml)	Żurek z jajkiem, białą kielbaską i pieczywem (300 ml) (1,3,6,7,9,10,11,12) Udko pieczone w marynacie musztardowo-miodowej (80 g/ 70 ml) (1,10) Ziemniaczki z koperkiem (200 g) Duszona kapusta czerwona na ciepło (100 g) Kompot jabłkowy (300 ml)	Żurek z jajkiem, białą kielbaską i pieczywem (300 ml) (1,3,6,7,9,10,11,12) Udko pieczone w marynacie musztardowo-miodowej (80 g/ 70 ml) (1,10) Ziemniaczki z koperkiem (200 g) Duszona kapusta czerwona na ciepło (100 g) Kompot jabłkowy (300 ml)
KOLACJA	Pieczywo pszenne, ze słonecznikiem (80 g) (1) z masłem (20 g) (7), Sałatka jarzynowa (120 g) (3,9,10),	Pieczywo wieloziarniste, ze słonecznikiem (80 g) (1) z masłem (20 g) (7), Sałatka jarzynowa (120 g) (3,9,10),	Pieczywo wieloziarniste, ze słonecznikiem (80 g) z masłem roślinne (20 g), Sałatka jarzynowa (120 g) (3,9,10),	Pieczywo pszenne, ze słonecznikiem (80 g) (1) z masłem (20 g) (7), Sałatka jarzynowa (120 g) (3,9,10),
POSILEK DODATKOWY		Pieczywo orkiszowe z masłem, pastą z wędliny i papryki z sałata (70 g) (1,6,7,9,10,11,12)		

WTOREK 30.01.2024

	PODSTAWOWA	CUKRZYCOWA	BEZMLECZNA	WYSOKOBIAŁKOWA
ŚNIADANIE	Kakao (250 ml) (1,5,6,7,8), pieczywo ze słonecznikiem, graham (80 g) (1) z masłem (20 g) (7), pasta jajeczna ze szczypiorkiem (100 g) (3,7), sałata, ogórek świeży (40 g)	Kakao (250 ml) (1,5,6,7,8), pieczywo ze słonecznikiem, graham (80 g) (1) z masłem (20 g) (7), pasta jajeczna ze szczypiorkiem (100 g) (3,7), sałata, ogórek świeży (40 g)	Chalka z miodem (30g) (1,3,7), Pieczywo ze słonecznikiem, graham (120 g) (1) z masłem roślinnym (20 g), domowa jajecznicza ze szczypiorkiem (100 g) (3,7), sałata, ogórek świeży (40 g)	Kakao (250 ml) (1,5,6,7,8), pieczywo ze słonecznikiem, graham (80 g) (1) z masłem (20 g) (7), pasta jajeczna ze szczypiorkiem (100 g) (3,7), sałata, ogórek świeży (40 g)
II ŚNIADANIE				Płatki ryżowe na mleku z musem brzoskwiowym (200g) (7)
OBIAD	Zupa fasolowa (300 ml) (1,9) Stek z cebulką (80 g)(3) Ziemniaki pieczone (200 g) Buraczki na ciepło (100 g) Kompot śliwkowo-jabłkowy (300 ml)	Zupa fasolowa (300 ml) (1,9) Stek z cebulką (80 g)(3) Ziemniaki pieczone (200 g) Buraczki na ciepło (100 g) Kompot śliwkowo-jabłkowy (300 ml)	Zupa fasolowa (300 ml) (1,9) Stek z cebulką (80 g)(3) Ziemniaki pieczone (200 g) Buraczki na ciepło (100 g) Kompot śliwkowo-jabłkowy (300 ml)	Zupa fasolowa (300 ml) (1,9) Stek z cebulką (80 g)(3) Ziemniaki pieczone (200 g) Buraczki na ciepło (100 g) Kompot śliwkowo-jabłkowy (300 ml)
KOLACJA	Pieczywo pszenne, wieloziarniste (80 g) (1) z masłem (20 g) (7), pieczeń drobiowa z żurawiną (40 g) (1,6,7,9,10,11,12), sałata, pomidor (40 g)	Pieczywo orkiszowe, wieloziarniste (80 g) (1) z masłem (20 g) (7) pieczeń drobiowa z żurawiną (40 g) (1,6,7,9,10,11,12), sałata, pomidor (40 g)	Pieczywo pszenne, wieloziarniste (80 g) (1) z masłem roślinnym (20 g), pieczeń drobiowa z żurawiną (40 g) (1,6,7,9,10,11,12), sałata, pomidor (40 g)	Pieczywo pszenne, wieloziarniste (80 g) (1) z masłem (20 g) (7), pieczeń drobiowa z żurawiną (40 g) (1,6,7,9,10,11,12), sałata, pomidor (40 g)
POSILEK DODATKOWY		Pieczywo żytnie z masłem, tuńczykiem i ogórkiem konserwowym (70 g) (1,4,7,10)		

ŚRODA 31.01.2024

	LATWOSTRAWNA	CUKRZYCOWA	BEZMLECZNA	WYSOKOBIAŁKOWA
ŚNIADANIE	pieczywo wieloziałiste, orkiszowe (80 g) (1) z masłem (20 g) (7), twarożek z miodem (50 g) (7), sałata, papryka świeża (40 g)	pieczywo wieloziałiste, orkiszowe (80 g) (1) z masłem (20 g) (7), twarożek z miodem (50 g) (7), sałata, papryka świeża (40 g)	Pieczywo wieloziałiste, orkiszowe (120 g) (1) z masłem roślinnym (20 g), Serek wegański (50 g) (6), sałata, papryka świeża (40 g)	pieczywo wieloziałiste, orkiszowe (80 g) (1) z masłem (20 g) (7), twarożek z miodem (50 g) (7), sałata, papryka świeża (40 g)
II ŚNIADANIE				Pieczone jabłko z cynamonem z jogurtem greckim (200 g) (7)
OBIAD	Barszcz biały (300 ml) (1,9) Gulasz po myśliwsku (150 g)(1,7) Kasza pęczak (200 g) (1) Mizeria ze śmietaną (100 g) (7) Kompot gruszkowy (300 ml)	Barszcz biały (300 ml) (1,9) Gulasz po myśliwsku (150 g)(1,7) Kasza pęczak (200 g) (1) Mizeria ze śmietaną (100 g) (7) Kompot gruszkowy (300 ml)	Barszcz biały (300 ml) (1,9) Gulasz po myśliwsku (150 g)(1,7) Kasza pęczak (200 g) (1) Mizeria ze śmietaną wegańską (100 g) (7) Kompot gruszkowy (300 ml)	Barszcz biały (300 ml) (1,9) Gulasz po myśliwsku (150 g)(1,7) Kasza pęczak (200 g) (1) Mizeria ze śmietaną (100 g) (7) Kompot gruszkowy (300 ml)
KOLACJA	Pieczywo graham, żytnie (80 g) (1) z masłem (20 g) (7), kielbaska kanapkowa (40 g) (1,6,7,9,10,11,12), sałata, pomidor (40 g)	Pieczywo graham, żytnie (80 g) (1) z masłem (20 g) (7), kielbaska kanapkowa (40 g) (1,6,7,9,10,11,12), sałata, pomidor (40 g)	Pieczywo graham, żytnie (80 g) (1) z masłem roślinnym (20 g), kielbaska kanapkowa (40 g), (1,6,7,9,10,11,12), sałata, pomidor (40 g)	Pieczywo graham, żytnie (80 g) (1) z masłem (20 g) (7), kielbaska kanapkowa (40 g) (1,6,7,9,10,11,12), sałata, pomidor (40 g)
POSILEK DODATKOWY		Pieczywo orkiszowe z masłem, z serem morskim i papryką konserwową (70g)(7,10)		

CZWARTEK: 01.02.2024r.

JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA



ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	WYSOKOBIAŁKOWA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY	
S N I A D A N I E	polędwica z indyka	50g	polędwica z indyka	50g	polędwica z indyka	80g	polędwica z indyka	50g	
	sałata zielona	15g	sałata zielona	15g	sałata zielona	15g	sałata zielona	15g	
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	75g	1	pieczywo graham	75g	1
	herbata	200g		herbata	200g		herbata	200g	
	serek wiejski z koperkiem	50g	7	serek wiejski z koperkiem	50g	7	serek wiejski z koperkiem	50g	7
ZS			jabłko z orzechami włoskimi	150g	8	jogurt naturalny, jabłko	150g	8	
O B I A D	rosół z makaronem	300g	9,1	rosół z makaronem ryżowym	300g	9,1	rosół z makaronem	300g	9,1
	filet z indyka na parze	60g		filet z indyka na parze	60g		filet z indyka na parze	60g	
	ziemniaki	200g		ziemniaki	200g		ziemniaki	200g	
	marchew z groszkiem	50g		marchew z jabłkiem	50g		marchew z groszkiem	50g	
	kompot owocowy	200g		kompot owocowy	200g		kompot owocowy	200g	
P	maślanka owocowa, biszkopty	100g	1,3,7	koktajl: burak, jabłko, migdały	100g	8	koktajl: burak, jabłko, migdały	100g	8
K O L A C J A	pasta twarogowa na jogurcie	50g	7	pasta twarogowa na jogurcie	50g	7	pasta twarogowa na jogurcie	50g	7
	sałata zielona	15g		sałata zielona	15g		sałata zielona	15g	
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1
	herbata	200g		herbata	200g		herbata	200g	
	szynka drobiowa z warzywami	50g		szynka drobiowa z warzywami	50g		szynka drobiowa z warzywami	50g	

PIĄTEK: 02.02.2024r.

JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA



ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	WYSOKOBIAŁKOWA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY	
S N I A D A N I E	szynka drobiowa	50g	szynka drobiowa	50g	szynka drobiowa	50g	szynka drobiowa	50g	
	sałata zielona	15g	sałata zielona	15g	sałata zielona	15g	sałata zielona	15g	
	masło extra	10g	masło extra	10g	masło extra	10g	masło extra	10g	
	pieczywo pszenne	100g	pieczywo razowy	100g	pieczywo razowy	100g	pieczywo graham	100g	
	herbata	200g	herbata	200g	herbata	200g	herbata	200g	
	tomat	50g	tomat	50g	tomat	50g	tomat	50g	
	twaróg plastry	40g	twaróg plastry	40g	twaróg plastry	40g	twaróg plastry	40g	
ZS			jogurt naturalny z malinami	150g	7	jogurt naturalny z malinami	150g	7	
O B I A D	kalafiorowa	300g	kalafiorowa	300g	kalafiorowa	300g	kalafiorowa	300g	
	morszczuk duszony po grecku	150g	morszczuk duszony po grecku	150g	morszczuk duszony po grecku	300g	morszczuk duszony po grecku	150g	
	ziemniaki z wody	200g	ziemniaki z wody	200g	ziemniaki	200g	ziemniaki	200g	
	kompot owocowy	200g	kompot owocowy	200g	kompot owocowy	200g	kompot owocowy	200g	
P	banan, biszkopty	150g	1,3,7	koktajl: banan, jabłko, migdały	100g	8	koktajl: banan, jabłko, migdały	100g	8
K O L A C J A	parówka drobiowa	50g	parówka drobiowa	50g	parówka drobiowa	50g	parówka drobiowa	50g	
	sałata zielona	15g	sałata zielona	15g	sałata zielona	15g	sałata zielona	15g	
	masło extra	10g	masło extra	10g	masło extra	10g	masło extra	10g	
	pieczywo pszenne	100g	pieczywo razowy	100g	pieczywo razowy	100g	pieczywo graham	100g	
	herbata	200g	herbata	200g	herbata	200g	herbata	200g	
	tomat	50g	tomat	50g	tomat	50g	ogórek	50g	
	twarożek pietruszkowy	50g	7	twarożek pietruszkowy	50g	7	twarożek pietruszkowy	50g	7