

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	połędwica z indyka	50g	połędwica z indyka	50g	połędwica z indyka	80g	połędwica z indyka	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 razowe	75g	pieczywo razowe	75g	pieczywo graham	75g	
	herbata	200g	herbata	200g	herbata	200g	herbata	200g	
serek wiejski z koperkiem	50g	serek wiejski z koperkiem	50g	serek wiejski z koperkiem	100g	serek wiejski z koperkiem	50g		
ZŚ			jabłko z orzechami włoskimi	150g	8	jogurt naturalny, jabłko	150g	8	
O B I A D	rosół z makaronem	300g	rosół z makaronem ryżowym	300g	9,1	rosół z makaronem ryżowym	300g	9,1	
	filet z indyka na parze	60g	filet z indyka na parze	60g	filet z indyka na parze	100g	filet z indyka na parze	60g	
	ziemniaki	200g	ziemniaki	200g	ziemniaki	200g	ziemniaki	200g	
	marchew z groszkiem	50g	marchew z jabłkiem	50g	marchew z jabłkiem	50g	marchew z groszkiem	50g	
	kompot owocowy	200g	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	sałata zielona	15g	
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	
	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenne	100g	
	herbata	200g	herbata	200g	herbata	200g	herbata	200g	
szynka drobiowa z warzywami	50g	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	
Ś 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	
	tomatero	50g	tomatero	50g	tomatero	50g	tomatero	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	
	tomatero	50g	tomatero	50g	tomatero	50g	ogórek	50g	
	twarówek pietruszkowy	50g	7	twarówek pietruszkowy	50g	7	twarówek pietruszkowy	50g	

SOBOTA: 03.02.2024r.

JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA



ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	WYSOKOBIAŁKOWA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY	
Ś N I A D A N I E	serek wiejski	100g	7	serek wiejski	100g	7	serek wiejski	100g	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 razowe	100g	1	pieczywo graham	100g	1
	kakao	200g		kakao	200g		kakao	200g	
	pasztet sojowy	50g	6	pasztet sojowy	50g	6	pasztet sojowy	50g	6
ZŚ			jogurt naturalny z bananem	150g	7	jogurt naturalny z bananem	150g	7	
O B I A D	krem z warzyw	300g	1	krem z warzyw	300g	1	krem z warzyw	300g	1
	udko gotowane	100g		udko pieczone	100g		udko gotowane	100g	
	ziemniaki	200g		ziemniaki	200g		ziemniaki	200g	
	buraczki gotowane	80g		surówka z buraka	80g		buraczki gotowane	80g	
	kompot owocowy	200g		kompot owocowy	200g		kompot owocowy	200g	
P	kefir, chałka	150g	1,3,7	koktajl: marchew, jabłko, migdały, chałka	150g	1,3,7,8	koktajl: marchew, jabłko, migdały, chałka	100g	1,3,7,8
K O L A C J A	szynka drobiowa	50g		szynka drobiowa	50g		szynka drobiowa	50g	
	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	100g	1	pieczywo graham	100g	1
	kawa inka	200g		kawa inka	200g		kawa inka	200g	
	hummus	50g	6	hummus	50g	6	hummus	50g	6

NIEDZIELA: 04.02.2024r.

JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA



ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	WYSOKOBIAŁKOWA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY	
Ś N I A D A N I E	jajko gotowane	100g	3	jajko gotowane	100g	3	jajko gotowane	100g	3
	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	100g	1	pieczywo graham	100g	1
	herbata	200g		herbata	200g		herbata	200g	
	tomat	50g		tomat	50g		tomat	50g	
	sos tatarski na jogurcie	50g	7	sos tatarski na jogurcie	50g	7	sos tatarski na jogurcie	50g	7
ZŚ				jabłko z orzechami nerkowca	150g	8	jabłko z orzechami nerkowca	150g	8
O B I A D	brokułowa	300g		brokułowa	300g		brokułowa	300g	
	schab w sosie własnym	100g		schab w sosie własnym	100g		schab w sosie własnym	100g	
	kasza jęczmienna	50g	1	kasza jęczmienna	50g	1	kasza jęczmienna	50g	1
	bukiet warzyw	100g		bukiet warzyw	100g		bukiet warzyw	100g	
	kompot owocowy	200g		kompot owocowy	200g		kompot owocowy	200g	
P	ciasto drożdżowe		1,3,7	koktajl: banan, borówki, migdały, ciasto drożdżowe	150g	1,3,7,8	koktajl: banan, borówki, migdały, ciasto drożdżowe	150g	1,3,7,8
K O L A C J A	pasztet drobiowy	70g		pasztet drobiowy	70g		pasztet drobiowy	70g	
	mix sałat	15g		mix sałat	15g		mix sałat	15g	
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	100g	1	pieczywo graham	100g	1
	herbata	200g		herbata	200g		herbata	200g	
	ogórek kiszony	50g		ogórek kiszony	50g		ogórek kiszony	50g	
	serek śmietankowy	50g	7	serek śmietankowy	50g	7	serek śmietankowy	50g	7

PONIEDZIAŁEK: 05.02.2024r.

JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA



ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	WYSOKOBIAŁKOWA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY	
N I A D A N I E	twarożek na jogurcie	80g	7	twarożek na jogurcie	80g	7	twarożek na jogurcie	80g	7
	dżem truskawkowy	50g		dżem truskawkowy bez cukru	50g		dżem truskawkowy	50g	
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	100g	1	pieczywo graham	100g	1
	herbata	200g		herbata	200g		herbata	200g	
ZS			orzechy włoskie, gruszka	100g	10	orzechy włoskie, gruszka	100g	10	
O B I A D	barszcz biały	300g	1	barszcz biały	300g	1	barszcz biały	300g	1
	kotlet mielony	80g	1,3	kotlet mielony	80g	1,3	kotlet mielony	80g	1,3
	kuskus	50g	1	kasza jęczmienna	50g	1	kuskus	50g	1
	marchewka baby	100g		szałatka szwedzka	100g		marchewka baby	100g	
	kompot owocowy	200g		kompot owocowy	200g		kompot owocowy	200g	
P	koktajl: jabłko, cynamon, migdały	100g	10	koktajl: jabłko, cynamon, migdały	100g	10	koktajl: jabłko, cynamon, migdały	100g	10
K O L A C J A	kiełbasa krakowska	50g		kiełbasa krakowska	50g		kiełbasa krakowska	50g	
	mix sałat	15g		mix sałat	15g		mix sałat	15g	
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	100g	1	pieczywo graham	100g	1
	herbata	200g		herbata	200g		herbata	200g	
	ogórek	50g		ogórek	50g		ogórek	50g	
serek kanapkowy	50g	7	serek kanapkowy	50g	7	serek kanapkowy	50g	7	

WTOREK: 06.02.2024r.

JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA



ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	WYSOKOBIAŁKOWA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY	
Ś N I A D A N I E	mozzarella	60g	7	mozzarella	60g	7	mozzarella	60g	7
	mix sałat	15g		mix sałat	15g		mix sałat	15g	
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	100g	1	pieczywo graham	100g	1
	herbata	200g		herbata	200g		herbata	200g	
	pomidor	50g		pomidor	50g		ogórek	50g	
	pesto	10g	5	pesto	10g	5	pesto	10g	5
szynka drobiowa	50g		szynka drobiowa	50g		szynka drobiowa	50g		
ZŚ			jogurt naturalny, borówki	100g	7	jogurt naturalny, borówki	100g	7	
O B I A D	barszcz czerwony	300g	1	barszcz czerwony	300g	1	barszcz czerwony	300g	1
	potrawka z kurczaka	80g	1	potrawka z kurczaka	80g	1	potrawka z kurczaka	80g	1
	ryż	50g		ryż brązowy	50g		ryż	50g	
	kalafior z wody	100g		surówka z białej kapusty	100g		kalafior z wody	100g	
	kompot owocowy	200g		kompot owocowy	200g		kompot owocowy	200g	
P	kisiel do picia, kiwi	100g		koktajl: ananas, kiwi, migdały	100g	8	koktajl: ananas, kiwi, migdały	100g	8
K O L A C J A	pasta z makreli i twarogu	100g	4,7	pasta z makreli i twarogu	100g	4,7	pasta z makreli i twarogu	100g	4,7
	mix sałat	15g		mix sałat	15g		mix sałat	15g	
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	100g	1	pieczywo graham	100g	1
	herbata	200g		herbata	200g		herbata	200g	
	ogórek kiszony	50g		ogórek kiszony	50g		ogórek kiszony	50g	

ŚRODA: 07.02.2024r.

JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA



ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	WYSOKOBIAŁKOWA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY	
Ś N I A D A N I E	smalczyk z fasoli	50g	6	smalczyk z fasoli	50g	6	smalczyk z fasoli	50g	6
	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	100g	1	pieczywo graham	100g	1
	herbata	200g		herbata	200g		herbata	200g	
	ogórek	50g		papryka czerwona	50g		ogórek	50g	
	jajko gotowane	1szt	3	jajko gotowane	1szt	3	jajko gotowane	1szt	3
ZŚ				kefir	150g	7			
O B I A D	krem z cukinii	300g		krem z cukinii	300g		krem z cukinii	300g	
	naleśniki z twarogiem	120g	1,7	naleśniki z twarogiem	120g	1,7	naleśniki z twarogiem	120g	1,7
	sos jogurtowy z jabłkiem prażonym	100g	7	sos jogurtowy z jabłkiem prażonym	100g	7	sos jogurtowy z jabłkiem prażonym	100g	7
	kompot owocowy	200g		kompot owocowy	200g		kompot owocowy	200g	
P	kefir	150g	7	jogurt, kiwi, migdały	100g	1, 10			1, 10
K O L A C J A	galaretka drobiowa	150g		galaretka drobiowa	150g		galaretka drobiowa	150g	
	roszponka	15g		roszponka	15g		roszponka	15g	
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	100g	1	pieczywo graham	100g	1
	herbata	200g		herbata	200g		herbata	200g	
	ogórek	50g		papryka czerwona	50g		ogórek	50g	

CZWARTEK: 08.02.2024r.

JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA



ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	WYSOKOBIAŁKOWA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY	
Ś N I A D A N I E	pasta mięsna z warzywami	50g	pasta mięsna z warzywami	50g	pasta mięsna z warzywami	50g	pasta mięsna z warzywami	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 razowe	100g	pieczywo razowe	100g	pieczywo graham	100g	
	herbata	200g	herbata	200g	herbata	200g	herbata	200g	
	ogórek kiszony	50g	ogórek kiszony	50g	ogórek kiszony	50g	ogórek kiszony	50g	
ZŚ			jogurt z nerkowcami	150g	7, 8	jogurt z nerkowcami	150g	7, 8	
O B I A D	pieczarkowa	300g	1	pieczarkowa	300g	1	pieczarkowa	300g	1
	bitka wieprzowa	80g	1	bitka wieprzowa	80g	1	bitka wieprzowa	80g	1
	ryż	50g		ryż brązowy	50g		ryż	50g	
	brokuł z wody	100g		surówka z białej kapusty	100g		brokuł z wody	100g	
	kompot owocowy	200g		kompot owocowy	200g		kompot owocowy	200g	
P	sok owocowo-warzywny	200g		sok owocowo-warzywny	200g		sok owocowo-warzywny	200g	
K O L A C J A	pasta z tuńczyka z serkiem	50g	4,7	pasta z tuńczyka z serkiem	50g	4,7	pasta z tuńczyka z serkiem	50g	4,7
	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 razowe	100g	1	pieczywo graham	100g	1
	herbata	200g		herbata	200g		herbata	200g	
	ogórek kiszony	50g		ogórek kiszony	50g		ogórek kiszony	50g	

PIĄTEK: 09.02.2024r.

JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA



ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	WYSOKOBIAŁKOWA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY	
Ś N I A D A N I E	pasta jajeczna	50g	3,7	pasta jajeczna	50g	3,7	pasta jajeczna	50g	3,7
	roszponka	15g		roszponka	15g		roszponka	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	
	ogórek	50g		ogórek	50g		ogórek	50g	
	szynka wieprzowa	50g		szynka wieprzowa	50g		szynka wieprzowa	50g	
ZŚ				kefir	200g	7			
O B I A D	dyniowa	300g		dyniowa	300g		dyniowa	300g	
	dorsz duszony	80g	1	dorsz duszony	80g	1	dorsz duszony	80g	1
	ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g	
	marchewka duszona	100g		surówka z marchwii	100g		marchewka duszona	100g	
	kompot owocowy	200g		kompot owocowy	200g		kompot owocowy	200g	
P	sok pomidorowy	200g		sok pomidorowy	200g		sok pomidorowy	200g	
K O L A C J A	polędwica sopocka	50g		polędwica sopocka	50g		polędwica sopocka	50g	
	mix sałat	15g		mix sałat	15g		mix sałat	15g	
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	100g	1	pieczywo graham	100g	1
	herbata	200g		herbata	200g		herbata	200g	
	tomat	50g		tomat	50g		tomat	50g	
	twarożek z ogórkiem kiszonym	50g	7	twarożek z ogórkiem kiszonym	50g	7	twarożek z ogórkiem kiszonym	50g	7

SOBOTA: 10.02.2024r.

JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA



ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	WYSOKOBIAŁKOWA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY	
Ś N I A D A N I E	twarożek	50g	7	twarożek	50g	7	twarożek	50g	7
	roszponka	15g		roszponka	15g		roszponka	15g	
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	100g	1	pieczywo graham	100g	1
	kakao	200g		kakao	200g		kakao	200g	
	dzem brzoskwiniowy	50g		dzem brzoskwiniowy	50g		dzem brzoskwiniowy	50g	
ZŚ			mus owocowy, ciastko owsiane	150g	7	jogurt, ciastko owsiane	200g	7	
O B I A D	zupa z groszku zielonego	300g	6	zupa z groszku zielonego	300g	6	zupa z groszku zielonego	300g	6
	gulasz drobiowy	80g	1	gulasz drobiowy	80g	1	gulasz drobiowy	80g	1
	kasza jęczmienna	50g	1	kasza jęczmienna	50g	1	kasza jęczmienna	50g	1
	cukinia z pieca	100g		kapusta pekińska	100g		cukinia z pieca	100g	
	kompot owocowy	200g		kompot owocowy	200g		kompot owocowy	200g	
P	chałka	50g	1,3,7	skyr pitny, chałka	150g	1,3,7	skyr pitny, chałka	150g	1,3,7
K O L A C J A	sałatka makaronowa z szynką	50g		sałatka makaronowa z szynką	50g		sałatka makaronowa z szynką	50g	
	twarożek	50g		twarożek	50g		twarożek	50g	
	pomidor	50g		pomidor	50g		pomidor	50g	
	sałata zielona	15g		sałata zielona	15g		sałata zielona	15g	
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pieczywo pszenne	75g	1	pieczywo pszenne	75g	1	pieczywo pszenne	75g	1
	herbata	200g		herbata	200g		herbata	200g	

NIEDZIELA: 11.02.2024r.

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	omlet ze szpinakiem	150g	3	omlet ze szpinakiem	150g	3	omlet ze szpinakiem	150g	3
	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	100g	1	pieczywo graham	100g	1
	inka	200g		inka	200g		inka	200g	
	pomidor	50g		pomidor	50g		pomidor	50g	
ZŚ			kefir	150g	7	kefir	200g	7	
O B I A D	pomidorowa	300g		pomidorowa	300g		pomidorowa	300g	
	roladka schabowa	100g	1	roladka schabowa	100g	1	roladka schabowa	100g	1
	ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g	
	fasolka szparagowa gotowana	100g		fasolka szparagowa gotowana	100g		fasolka szparagowa gotowana	100g	
	kompot owocowy	200g		kompot owocowy	200g		kompot owocowy	200g	
P	kefir	200g	7	jogurt z malinami	150g	7			7
K O L A C J A	kurczak wędzony	50g		kurczak wędzony	50g		kurczak wędzony	50g	
	twarożek kanapkowy	30g	7	twarożek kanapkowy	30g	7	twarożek kanapkowy	30g	7
	pomidor	50g		pomidor	50g		ogórek	50g	
	sałata zielona	15g		sałata zielona	15g		sałata zielona	15g	
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pieczywo pszenne	75g	1	pieczywo razowe	75g	1	pieczywo graham	75g	1
	herbata	200g		herbata	200g		herbata	200g	

PONIEDZIAŁEK: 12.02.2024r.

JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA



ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	WYSOKOBIAŁKOWA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY	
Ś N I A D A N I E	twarożek śmietankowy	50g	7	twarożek śmietankowy	50g	7	twarożek śmietankowy	50g	7
	sałata zielona	15g		sałata zielona	15g		sałata zielona	15g	
	pomidor	50g		pomidor	50g		pomidor	50g	
	dżem morelowy	50g		dżem morelowy	50g		dżem morelowy	50g	
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	100g	1	pieczywo graham	100g	1
	herbata	200g		herbata	200g		herbata	200g	
ZŚ			banan, ciastko owsiane	150g	1,3,7	banan, ciastko owsiane	150g	1,3,7	
O B I A D	zupa ziemniaczana	300g		ziemniaczana	300g		ziemniaczana	300g	
	filet z kurczaka duszony	100g	1	filet z kurczaka duszony	100g	1	filet z kurczaka duszony	100g	1
	kuksus	50g		kasza bulgur	50g	1	kuskus	50g	
	marchewka z jabłkiem	100g		marchewka z jabłkiem	100g		marchewka z jabłkiem	100g	
	kompot owocowy	200g		kompot owocowy	200g		kompot owocowy	200g	
P	banan, biszkopty	120g	1,3,7	warzywami i hummusem	150g	6	warzywami i hummusem	150g	6
K O L A C J A	serek grani	100g	7	serek grani	100g	7	serek grani	100g	7
	szynka gotowana	50g		szynka gotowana	50g		szynka gotowana	50g	
	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	100g	1	pieczywo graham	100g	1
	herbata	200g		herbata	200g		herbata	200g	
	pomidor	50g		pomidor	50g		pomidor	50g	

WTOREK: 13.02.2024r.

JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA



ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	WYSOKOBIAŁKOWA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY	
Ś N I A D A N I E	wędlina drobiowa rozdrobniona	50g	wędlina drobiowa rozdrobniona	50g	wędlina drobiowa rozdrobniona	80g	wędlina drobiowa rozdrobniona	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 razowe	100g	pieczywo razowe	100g	pieczywo graham	100g	
	herbata	200g	herbata	200g	herbata	200g	herbata	200g	
	ogórek kiszony	50g	ogórek kiszony	50g	ogórek kiszony	50g	ogórek kiszony	50g	
Z S			skyr, truskawki	150g	7	skyr, truskawki	150g	7	
	zupa koperkowa	300g	zupa koperkowa	300g	zupa koperkowa	300g	zupa koperkowa	300g	
	klopsiki z drobiowe w sosie pomidoro	100g	klopsiki z drobiowe w sosie pomidoro	100g	1	klopsiki z drobiowe w sosie pomidoro	100g	1	
	ryż	50g	ryż brązowy	50g	ryż brązowy	50g	ryż	50g	
	puree z selera	100g	surówka z selera	100g	9	surówka z selera	100g	9	
	kompot owocowy	200g	kompot owocowy	200g	kompot owocowy	200g	kompot owocowy	200g	
P	skyr, herbatniki	150g	1,3,7	Deser owsiany z borówkami	150g	7	Deser owsiany z borówkami	150g	7
K O L A C J A	pasta ze szprotki z jajkiem	50g	pasta ze szprotki z jajkiem	50g	pasta ze szprotki z jajkiem	100g	pasta ze szprotki z jajkiem	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 razowe	100g	1	pieczywo razowe	100g	1	
	herbata	200g	herbata	200g	herbata	200g	herbata	200g	
	ogórek kiszony	50g	ogórek kiszony	50g	ogórek kiszony	50g	ogórek kiszony	50g	

ŚRODA: 14.02.2024r.

JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA



ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	WYSOKOBIAŁKOWA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY	
Ś N I A D A N I E	szynka gotowana	50g	szynka gotowana	50g	szynka gotowana	80g	szynka gotowana	50g	
	pasta z warzyw	30g	pasta z warzyw	30g	pasta z warzyw	30g	pasta z warzyw	30g	
	ogórek kiszony	50g	ogórek kiszony	50g	ogórek kiszony	50g	ogórek kiszony	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 razowe	100g	pieczywo razowe	100g	pieczywo graham	100g	
	herbata	200g	herbata	200g	herbata	200g	herbata	200g	
ZŚ			mandarynka, jogurt	150g	7	mandarynka, jogurt	150g	7	
O B I A D	zupa jarzynowa	300g	zupa jarzynowa	300g	zupa jarzynowa	300g	zupa jarzynowa	300g	
	pulpety w sosie koperkowym	80g	pulpety w sosie koperkowym	80g	pulpety w sosie koperkowym	100g	pulpety w sosie koperkowym	80g	
	ryż	50g	ryż brązowy	50g	ryż brązowy	50g	ryż	50g	
	duszona biała kapusta	100g	surówka z białej kapusty	100g	surówka z białej kapusty	100g	duszona biała kapusta	100g	
	kompot owocowy	200g	kompot owocowy	200g	kompot owocowy	200g	kompot owocowy	200g	
P	deser jaglany z orzechami	150g	8	deser jaglany z orzechami	150g	8	deser jaglany z orzechami	150g	8
K O L A C J A	mozzarella	60g	7	mozzarella	60g	7	mozzarella	60g	7
	mix sałat	15g	7	mix sałat	15g	7	mix sałat	15g	7
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	100g	1	pieczywo graham	100g	1
	herbata	200g	1	herbata	200g	1	herbata	200g	1
	pomidor	50g	5	pesto	30g	5	pesto	30g	5
	pesto	30g	5	szynka wieprzowa gotowana	50g	5	szynka wieprzowa gotowana	50g	5
	szynka wieprzowa gotowana	50g	5	szynka wieprzowa gotowana	50g	5	szynka wieprzowa gotowana	50g	5

CZWARTEK: 15.02.2024r.

JADŁOSPIS EMC PILCZYCKA



ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	WYSOKOBIAŁKOWA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY	
Ś N I A D A N I E	serek wiejski	100g	7	serek wiejski	100g	7	serek wiejski	100g	7
	sałata zielona	15g		sałata zielona	15g		sałata zielona	15g	
	pomidor	50g		pomidor	50g		ogórek	50g	
	dżem brzoskwinowy	50g		dżem brzoskwinowy	50g		dżem brzoskwinowy	50g	
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	100g	1	pieczywo graham	100g	1
	herbata	200g		herbata	200g		herbata	200g	
ZŚ				maślanka z bananem	200g		maślanka z bananem	200g	
O B I A D	zupa ogórkowa	300g		zupa ogórkowa	300g		zupa ogórkowa	300g	
	pierogi ruskie z wody	100g	1,3, 7	naleśniki razowe ze szpinakiem	100g	1,3, 7	pierogi ruskie z wody	100g	1,3, 7
	colesław	100g		jogurt naturalny	50g	7	colesław	100g	
	kompot owocowy	200g		colesław	100g		kompot owocowy	200g	
				kompot owocowy	200g				
P	maślanka z bananem	200g	7	sok warzywny	200g		sok warzywny	200g	
K O L A C J A	sałatka jarzynowa	100g	7	sałatka jarzynowa	100g	7	sałatka jarzynowa	100g	7
	mix sałat	15g		mix sałat	15g		mix sałat	15g	
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	100g	1	pieczywo graham	100g	1
	herbata	200g		herbata	200g		herbata	200g	
	szynka drobiowa	50g		szynka drobiowa	50g		szynka drobiowa	50g	