

JADŁOSPIS DWUTYGODNIOWY – DIETA WEGETARIAŃSKA

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Poniedziałek	<ul style="list-style-type: none"> - herbata 250ml - ser żółty 40g - masło czekoladowe 30g - pomidor 100g - pieczywo pszenne 80g - pieczywo razowe 50g - masło 25g - świeże owoce 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa jarzynowa 300g - kotleciki z kaszy jaglanej, pestek dyni i słonecznika, płatków zbożowych 150g - surówka z selera z rodzynkami 150g - ziemniaki ze świeżym koperkiem 300g - kompot z wiśni 200ml 	<ul style="list-style-type: none"> - herbata 250ml - makaron zapiekany z serem i pomidorami 200g - sałatka z kukurydzy, ogórka kiszzonego i papryki 130g - pieczywo razowe 50g - masło 25g
Wtorek	<ul style="list-style-type: none"> - herbata 250ml - pasztet sojowy 80g - papryka świeża 100g - serek topiony śmietankowy 25g - chleb razowy żytni 70g - bułka kajzerka 50g - masło 25g - jogurt owocowy 150g 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa pomidorowa z makaronem 300g - fasolka po bretońsku z tofu 350g - kompot z jabłek 200ml 	<ul style="list-style-type: none"> - herbata 250ml - ser żółty 30g - sałata zielona ze śmietaną 60g - pieczywo pszenne 80g - pieczywo razowe 50g - masło 25g - baton muesli 50g
Środa	<ul style="list-style-type: none"> - herbata 250ml - twaróg z zieloną pietruszką 70g - ser camembert 40g - ogórek świeży 100g - pieczywo pszenne 80g - pieczywo razowe 50g - masło 25g - drożdżówka z kruszonką 85g 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa ogórkowa 300g - papryka faszerowana pieczarkami z serem 150g - buraczki z cebulką 150g - kasza gryczana 170g - kompot ze śliwek 200ml 	<ul style="list-style-type: none"> - herbata 250ml - ser żółty 30g - wędlina sojowa 50g - pomidor 100g - rzodkiewka 40g - pieczywo pszenne 80g - pieczywo razowe 50g - masło 25g - świeże owoce
Czwartek	<ul style="list-style-type: none"> - herbata 250ml - owsianka z owocami i orzechami 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa krupnik 300g - kotlety sojowe 150g 	<ul style="list-style-type: none"> - herbata 250ml - ryż z jabłkami i śmietaną 200g

	<ul style="list-style-type: none"> - 250g - ser żółty 40g - rzodkiewka 40g - pieczywo pszenne 80g - pieczywo razowe 50g - masło 25g - świeże owoce 	<ul style="list-style-type: none"> - surówka z kiszzonego ogórka 150g - ziemniaki ze świeżym koperkiem 300g - kompot z wiśni 200ml 	<ul style="list-style-type: none"> - serek wiejski 75g - ogórek świeży 40g - pieczywo razowe 80g - masło 25 g
Piątek	<ul style="list-style-type: none"> - świeże owoce 150g - herbata 250ml - ser brie 60g - ser żółty 40g - pomidor 100g - pieczywo pszenne 80g - pieczywo razowe 50g - masło 25g 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa pieczarkowa 300g - makaron zapiekany z warzywami 400g - mieszanka warzyw blanszowanych 150g - kompot z truskawek 200ml 	<ul style="list-style-type: none"> - herbata 250ml - pasztet sojowy 80g - ser żółty 40g - papryka świeża 100g - pieczywo pszenne 80g - pieczywo razowe 50g - masło 25g
Sobota	<ul style="list-style-type: none"> - herbata 250ml - ser żółty 40g - pomidor 100g - bułka masłana 80g - pieczywo pszenne 50g - masło 25g - kefir 250g 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa fasolowa z fasolką szparagową 300g - kluski śląskie z sosem pieczarkowym 300g - surówka z czerwonej kapusty 150g - kompot z jabłek 200ml 	<ul style="list-style-type: none"> - herbata 250ml - makaron z truskawkami 170g - sałatka wiosenna 100g - pieczywo pszenne 50g - pieczywo razowe 50g - masło 25g - orzechy włoskie łuskane 40g
Niedziela	<ul style="list-style-type: none"> - herbata 250ml - parówka sojowa 100g - ketchup lub musztarda 30g - twaróg z rzodkiewką 60g - pieczywo pszenne 80g - pieczywo razowe 50g - masło 25g - świeże owoce 	<ul style="list-style-type: none"> - bulion warzywny z makaronem 250g - risotto warzywne 350g - mizeria 120g - kompot ze śliwek 200ml - budyn z syropem malinowym 200g 	<ul style="list-style-type: none"> - herbata 250ml - naleśniki ze szpinakiem 160g - sałatka z pomidora i ogórka 120g - pieczywo pszenne 80g - pieczywo razowe 50g - masło 25g
Poniedziałek	<ul style="list-style-type: none"> - herbata 250ml - ser żółty 40g - pasztet sojowy 80g - papryka świeża 100g 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa grochowa 300g - gotówki z kaszy gryczanej z pieczarkami w sosie pomidorowym 250g 	<ul style="list-style-type: none"> - herbata 250ml - racuchy 120g - pomidor 100g - bułka kajzerka 50g

Wkr

	<ul style="list-style-type: none"> - pieczywo pszenne 80g - pieczywo razowe 50g - masło 25g - pączek 60g 	<ul style="list-style-type: none"> - ziemniaki 200g - kisiel do picia 200ml 	<ul style="list-style-type: none"> - pieczywo razowe 80g - masło 25g - jogurt owocowy z muesli 150g
Wtorek	<ul style="list-style-type: none"> - herbata 250ml - serek wiejski 150g - ser żółty 50g - ogórek kiszony 100g - krem czekoladowy 15g - rogal maślany 80g - pieczywo razowe 50g - masło 25g - świeże owoce 	<ul style="list-style-type: none"> - żurek 300g - makaron ze szpinakiem i serem feta 300g - surówka z marchewki z jabłkiem 150g - napój owocowy 200ml 	<ul style="list-style-type: none"> - herbata 250ml - sałatka jarzynowa 140g - serek brie 30g - rzodkiewka 40g - pieczywo pszenne 80g - pieczywo razowe 50g - masło 25g
Środa	<ul style="list-style-type: none"> - herbata 250ml - owsianka z owocami suszonymi 250g - serek topiony śmietankowy 50g - pieczywo pszenne 80g - pieczywo razowe 50g - masło 25g - świeże owoce 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa barszcz ukraiński 300g - ser pleśniowy smażony 150g - surówka z kapusty pekińskiej 150g - ryż 250g - kompot z truskawek 200ml 	<ul style="list-style-type: none"> - herbata 250ml - naleśniki z twarogiem 150g - ser żółty 40g - pomidor 100g - pieczywo pszenne 80g - pieczywo razowe 50g - masło 25g
Czwartek	<ul style="list-style-type: none"> - herbata 250ml - wędlina sojowa 50g - ser żółty 40g - sałatka z pomidora i ogórka kiszzonego 100g - jogurt owocowy 150g 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa kalafiorowa 300g - makaron z sosem pomidorowym i warzywami 300g - kapusta biała zasmażana 150g - kompot z jabłek 200ml 	<ul style="list-style-type: none"> - herbata 250ml - sałatka grecka 150g - serek topiony paprykowy 50g - pieczywo pszenne 80g - pieczywo razowe 50g - masło 25g
Piątek	<ul style="list-style-type: none"> - herbata 250ml - twaróg ze szczypiorkiem 80g - ser żółty 40g - papryka konserwowa 100g 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa koperkowa z zacierką 300g - kasza jaglana z sosem z warzyw i tofu 300g - surówka z kiszonej kapusty 150g 	<ul style="list-style-type: none"> - herbata 250ml - pierogi leniwe z bułką tartą 150g - ser żółty 40g - pomidor 100g

gbr

	<ul style="list-style-type: none"> - rzodkiewka 40g - pieczywo pszenne 80g - pieczywo razowe 50g - masło 25g - świeże owoce 	- napój owocowy 200ml	<ul style="list-style-type: none"> - bułka grahamka 50g - pieczywo pszenne 50g - masło 25g
Sobota	<ul style="list-style-type: none"> - herbata 250ml - pasztet sojowy 80g - ser żółty 40g - bułka kajzerka 50g - pieczywo razowe 80g - masło 25g - świeże owoce 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa szczawiowa 300g - makaron zapiekany z warzywami z sosem śmietanowym 300g - buraczki zasmażane 150g - kompot ze śliwek 200ml 	<ul style="list-style-type: none"> - herbata 250ml - serek wiejski 100g - ser topiony ziołowy 50g - rzodkiewka 40g - pieczywo pszenne 80g - pieczywo razowe 50g - masło 25g - orzechy włoskie łuskane 60g
Niedziela	<ul style="list-style-type: none"> - herbata 250ml - kasza manna na gęsto z sosem malinowym 100g - pasta sojowa 60g - ser mozzarella z pomidorem 100g - pieczywo pszenne 80g - pieczywo razowe 50g - masło 25g - rogalik z ciasta francuskiego 80g 	<ul style="list-style-type: none"> - krem z brokuł z groszkiem ptyśiowym 250g - kotlety z fasoli z pieczarkami 150g - surówka z marchewki z jabłkiem 75g - surówka z pora 75g - ziemniaki ze świeżym koperkiem 300g - kompot z wiśni 200ml - ciasto domowe 100g 	<ul style="list-style-type: none"> - herbata 250ml - wędlina sojowa 80g - sałatka z czerwoną fasolą, sałatą, koperkiem i serem feta 200g - ogórek kiszony 100g - pieczywo pszenne 80g - pieczywo razowe 50g - masło 25g

Zamawiający zastrzega następujące wymogi dotyczące użycia produktów w jadłospisie:

- masło min. 82 % tłuszczu
- świeże owoce różnego rodzaju, niepowtarzające się w turnusie, np.:
 - jabłka (porcja min. 150g)
 - banany (porcja min. 170g)
 - śliwki (porcja min. 150g)

winogrona (porcja min. 150g)
truskawki (porcja min. 150 g)
brzoskwinie (porcja min. 150g)
gruszki (porcja min. 150g)
czereśnie (porcja min. 150g)
arbuz (porcja min. 400g)
melon (porcja min. 330g)

Kierownik

mgr Edyta Hoffmeister
OSRÓDEK WYPOCZYNKOWY CZARLINA