

## JADŁOSPIS DWUTYGODNIOWY – DIETA TRADYCYJNA

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
<b>Poniedziałek</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- herbata 250ml</li> <li>- ser żółty 40g</li> <li>- ogonówka 60g</li> <li>- pomidor 100g</li> <li>- pieczywo pszenne 80g</li> <li>- pieczywo razowe 50g</li> <li>- masło 25g</li> <li>- świeże owoce</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa jarzynowa 300g</li> <li>- kotlet mielony z łopatki 150g</li> <li>- surówka z selera z rodzynekami 150g</li> <li>- ziemniaki ze świeżym koperkiem 300g</li> <li>- kompot z wiśni 200ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- herbata 250ml</li> <li>- makaron zapiekany z serem i pomidorami na ciepło 150g</li> <li>- kielbasa krakowska 50g</li> <li>- ogórek kiszony 100g</li> <li>- pieczywo pszenne 80g</li> <li>- pieczywo razowe 50g</li> <li>- masło 25g</li> </ul>
<b>Wtorek</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- herbata 250ml</li> <li>- parówka z szynki na ciepło 100g</li> <li>- ketchup lub musztarda 30g</li> <li>- papryka świeża 100g</li> <li>- schab pieczony 40g</li> <li>- serek topiony śmietankowy 25g</li> <li>- pieczywo razowe 80g</li> <li>- bułka kajzerka 50g</li> <li>- masło 25g</li> <li>- jogurt owocowy 150g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa pomidorowa z makaronem 300g</li> <li>- udko pieczone z kurczaka 250g</li> <li>- marchewka z groszkiem 150g</li> <li>- ziemniaki puree 250g</li> <li>- sok owocowy 100% 200ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- herbata 250ml</li> <li>- polędwica sopocka 40g</li> <li>- pasztet 40g</li> <li>- ser żółty 40g</li> <li>- sałata zielona ze śmietaną 50g</li> <li>- pieczywo pszenne 80g</li> <li>- pieczywo razowe 50g</li> <li>- masło 25g</li> </ul>
<b>Środa</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- herbata 250ml</li> <li>- twaróg ze szczypiorkiem 60g</li> <li>- schab w majeranku 60g</li> <li>- ogórek świeży 100g</li> <li>- pieczywo pszenne 80g</li> <li>- pieczywo razowe 50g</li> <li>- masło 25g</li> <li>- drożdżówka z kruszonką 85g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa ogórkowa 300g</li> <li>- pieczeń wieprzowa w sosie własnym 150g</li> <li>- buraczki z cebulką 150g</li> <li>- kasza gryczana 170g</li> <li>- kompot ze śliwek 200ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- herbata 250ml</li> <li>- ser żółty 40g</li> <li>- szynka tostowa 50g</li> <li>- pomidor 100g</li> <li>- rzodkiewka 40g</li> <li>- pieczywo pszenne 80g</li> <li>- pieczywo razowe 50g</li> <li>- masło 25g</li> <li>- świeże owoce</li> </ul>

<b>Czwartek</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- herbata 250ml</li> <li>- jajecznica na maselku 90g</li> <li>- kielbasa krakowska 60g</li> <li>- pomidor 100g</li> <li>- pieczywo pszenne 80g</li> <li>- pieczywo razowe 50g</li> <li>- masło 25g</li> <li>- świeże owoce</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa krupnik 300g</li> <li>- nuggetsy z kurczaka 150g</li> <li>- surówka z kiszzonego ogórka 150g</li> <li>- ziemniaki ze świeżym koperkiem 300g</li> <li>- kompot z wiśni 200ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- herbata 250ml</li> <li>- ryż z jabłkami i śmietaną 200g</li> <li>- tyrolska 40g</li> <li>- ogórek świeży 40g</li> <li>- pieczywo pszenne 80g</li> <li>- pieczywo razowe 50g</li> <li>- masło 25g</li> </ul>
<b>Piątek</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- herbata 250ml</li> <li>- ser brie 60g</li> <li>- filet wędzony z indyka 60g</li> <li>- pomidor 100g</li> <li>- pieczywo pszenne 80g</li> <li>- pieczywo razowe 50g</li> <li>- masło 25g</li> <li>- jogurt owocowy 150g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa pieczarkowa 300g</li> <li>- filet z dorsza panierowany 150g</li> <li>- mieszanka warzyw blanszowanych (kalafior, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 150g</li> <li>- ziemniaki ze świeżym koperkiem 300g</li> <li>- sok owocowy 100% 200ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- herbata 250ml</li> <li>- schab pieczony 100g</li> <li>- ser żółty 40g</li> <li>- papryka świeża 100g</li> <li>- pieczywo pszenne 80g</li> <li>- pieczywo razowe 50g</li> <li>- masło 25g</li> </ul>
<b>Sobota</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- herbata 250ml</li> <li>- polędwica drobiowa 60g</li> <li>- ser żółty 40g</li> <li>- ogórek świeży 100g</li> <li>- bułka maślana 80g</li> <li>- pieczywo pszenne 50g</li> <li>- masło 25g</li> <li>- kefir 150g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa fasolowa z fasolką szparagową 300g</li> <li>- pieczeń rzymska z sosem 150g</li> <li>- surówka z czerwonej kapusty 150g</li> <li>- kluski śląskie 250g</li> <li>- kompot z jabłek 200ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- herbata 250ml</li> <li>- makaron z truskawkami 170g</li> <li>- szynka miódowa 50g</li> <li>- sałatka wiosenna 80g</li> <li>- pieczywo pszenne 80g</li> <li>- pieczywo razowe 50g</li> <li>- masło 25g</li> </ul>
<b>Niedziela</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- herbata 250ml</li> <li>- kielbasa śląska z wody 100g</li> <li>- ketchup lub musztarda 30g</li> <li>- twaróg z rzodkiewką 60g</li> <li>- szynka gotowana 40 g</li> <li>- pieczywo pszenne 80g</li> <li>- pieczywo razowe 50g</li> <li>- masło 25g</li> <li>- świeże owoce</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rosół z makaronem 300g</li> <li>- kotlet schabowy 150g</li> <li>- mizeria 120g</li> <li>- ziemniaki ze świeżym koperkiem 300g</li> <li>- kompot ze truskawek 200ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- herbata 250ml</li> <li>- ryba wędzona 100g</li> <li>- pasztet drobiowy 40g</li> <li>- ser żółty 40 g</li> <li>- pomidor 100g</li> <li>- budyń z syropem malinowym 200g</li> <li>- pieczywo pszenne 80g</li> <li>- pieczywo razowe 50g</li> <li>- masło 25g</li> </ul>

<b>Poniedziałek</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- herbata 250ml</li> <li>- jajko 1szt</li> <li>- majonez 20g</li> <li>- salami 50g</li> <li>- papryka świeża 100g</li> <li>- pieczywo pszenne 80g</li> <li>- pieczywo razowe 50g</li> <li>- masło 25g</li> <li>- pączek 60g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa grochowa z kielbasą 300g</li> <li>- gołąbek w sosie pomidorowym 160g</li> <li>- ziemniaki 300g</li> <li>- sok owocowy 100% 200ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- herbata 250ml</li> <li>- sałatka jarzynowa 140g</li> <li>- baleron 50g</li> <li>- pomidor 100g</li> <li>- bułka kajzerka 50g</li> <li>- pieczywo razowe 80g</li> <li>- masło 25g</li> </ul>
<b>Wtorek</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- herbata 250ml</li> <li>- schab pieczony 50g</li> <li>- serek wiejski 150g</li> <li>- ogórek świeży 100g</li> <li>- krem czekoladowy 15g</li> <li>- rogal maślany 80g</li> <li>- pieczywo razowe 50g</li> <li>- masło 25g</li> <li>- świeże owoce</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- żurek z jajkiem 300g</li> <li>- filet drobiowy panierowany 150g</li> <li>- surówka z marchewki z jabłkiem 150g</li> <li>- ziemniaki zasmażane 250g</li> <li>- kompot z jabłek 200ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- herbata 250ml</li> <li>- racuchy 100g</li> <li>- polędwica sopocka 50g</li> <li>- sałata 40g</li> <li>- rzodkiewka 40g</li> <li>- pieczywo pszenne 80g</li> <li>- pieczywo razowe 50g</li> <li>- masło 25g</li> </ul>
<b>Środa</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- herbata 250ml</li> <li>- frankfurterka 100g</li> <li>- ketchup lub musztarda 30g</li> <li>- szynka konserwowa 40g</li> <li>- serek topiony śmietankowy 50g</li> <li>- pieczywo pszenne 80g</li> <li>- pieczywo razowe 50g</li> <li>- masło 25g</li> <li>- świeże owoce</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa barszcz ukraiński 300g</li> <li>- kotlet schabowy zapiekany z serem żółtym i ananasem 150g</li> <li>- surówka z kapusty pekińskiej 150g</li> <li>- ryż 150g</li> <li>- kompot z truskawek 200ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- herbata 250ml</li> <li>- salami 20g</li> <li>- polędwica drobiowa 30g</li> <li>- ser żółty 40g</li> <li>- pomidor 100g</li> <li>- pieczywo pszenne 80g</li> <li>- pieczywo razowe 50g</li> <li>- masło 25g</li> </ul>
<b>Czwartek</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- herbata 250ml</li> <li>- parówka z szynki na ciepło 100g</li> <li>- ketchup lub musztarda 30g</li> <li>- sałatka z pomidora i ogórka kiszzonego 100g</li> <li>- ser żółty 40g</li> <li>- pieczywo pszenne 80g</li> <li>- pieczywo razowe 50g</li> <li>- masło 25g</li> <li>- jogurt owocowy 150g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa kalafiorowa 300g</li> <li>- pieczeń z szynki w sosie 150g</li> <li>- kapusta biała zasmażana 150g</li> <li>- ziemniaki ze świeżym koperkiem 300g</li> <li>- kompot z jabłek 200ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- herbata 250ml</li> <li>- ryba po grecku (dorsz) 100g</li> <li>- szynka gotowana 40g</li> <li>- serek topiony paprykowy 25g</li> <li>- sałata z sosem winegret 80g</li> <li>- pieczywo pszenne 80g</li> <li>- pieczywo razowe 50g</li> <li>- masło 25g</li> </ul>

<b>Piątek</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- herbata 250ml</li> <li>- twaróg ze szczypiorkiem 60g</li> <li>- polędwica sopocka 60g</li> <li>- ogórek świeży 100g</li> <li>- rzodkiewka 40g</li> <li>- pieczywo pszenne 80g</li> <li>- pieczywo razowe 50g</li> <li>- masło 25g</li> <li>- świeże owoce</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa koperkowa z zacierką 300g</li> <li>- pstrąg smażony w całości bez głowy 250g</li> <li>- surówka z kiszanej kapusty 150g</li> <li>- ziemniaki 200g</li> <li>- sok owocowy 100% 200ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- herbata 250ml</li> <li>- pierogi leniwe z bułką tartą 150g</li> <li>- kabanosy 100g</li> <li>- pomidor 100g</li> <li>- bułka grahamka 50g</li> <li>- pieczywo pszenne 50g</li> <li>- masło 25g</li> </ul>
<b>Sobota</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- herbata 250ml</li> <li>- jajecznica z kielbasą 100g</li> <li>- ser żółty 40g</li> <li>- pomidor 100g</li> <li>- bułka kajzerka 50g</li> <li>- pieczywo razowe 80g</li> <li>- masło 25g</li> <li>- rogalik z ciasta francuskiego 80g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa szczawiowa 300g</li> <li>- klopsiki drobiowe w sosie koperkowym 150g</li> <li>- buraczki zasmażane 150g</li> <li>- ziemniaki 300g</li> <li>- kompot ze śliwek 200ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- herbata 250ml</li> <li>- śledź po kaszubsku 100g</li> <li>- polędwica drobiowa 40g</li> <li>- ogórek świeży 100g</li> <li>- pieczywo pszenne 80g</li> <li>- pieczywo razowe 50g</li> <li>- masło 25g</li> </ul>
<b>Niedziela</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- herbata 250ml</li> <li>- kasza manna na gęsto z sosem malinowym 100g</li> <li>- pasztet wieprzowy 60g</li> <li>- ser mozzarella (koloru białego z solanki) z pomidorem 100g</li> <li>- pieczywo pszenne 80g</li> <li>- pieczywo razowe 50g</li> <li>- masło 25g</li> <li>- świeże owoce</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- krem z brokuł z groszkiem ptysiowym 250g</li> <li>- schab pieczony z pieczarkami 150g</li> <li>- surówka z marchewki z jabłkiem 75g</li> <li>- surówka z pora 75g</li> <li>- ziemniaki 300g</li> <li>- kompot z wiśni 200ml</li> <li>- ciasto domowe 100g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- herbata 250ml</li> <li>- kielbasa krakowska 80g</li> <li>- sałatka z czerwoną fasolą, sałatą, natką pietruszki i serem feta 200g</li> <li>- papryka świeża 100g</li> <li>- pieczywo pszenne 80g</li> <li>- pieczywo razowe 50g</li> <li>- masło 25g</li> </ul>

Zamawiający zastrzega następujące wymogi dotyczące użycia produktów w jadłospisie:

- 8 g herbaty (ok. 4-6 saszetek ekspresowych) na 1 litr wrzątku
- masło min. 82 % tłuszczu
- pieczywo świeże, dowożone codziennie
- wędlina wysokiej jakości, zawartość mięsa w 100 g produktu nie mniejsza niż 70 g, w przypadku wędlin podwędzanych produkt powinien posiadać wyczuwalny smak i zapach wędzenia, Zamawiający wyklucza produkty tzw. wysokowydajne oraz z dodatkiem MOM i MDOM
- jogurt owocowy o zawartości owoców min 8 %, Zamawiający wyklucza dodatek syropu glukozowo-fruktozowego w składzie jogurtu

- 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)

pomarańcze (porcja min. 250g)

kiwi (porcja min. 160g)

mandarynki (porcja min. 160g)

morele (porcja min. 150g)