

JADŁOSPIS DWUTYGODNIOWY – DIETA TRADYCYJNA

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Poniedziałek	<ul style="list-style-type: none"> - herbata 250ml - ser żółty 40g - ogonówka 60g - pomidor 100g - pieczywo pszenne 80g - pieczywo razowe 50g - masło 25g - 80gwieże owoce 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa jarzynowa 300g - kotlet mielony z topatki 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 na ciepło 150g - kiełbasa krakowska 50g - ogórek kiszony 100g - pieczywo pszenne 80g - pieczywo razowe 50g - masło 25g
Wtorek	<ul style="list-style-type: none"> - herbata 250ml - parówka z szynki na ciepło 100g - ketchup lub musztarda 30g - 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 - udko pieczone z kurczaka 250g - marchewka z groszkiem 150g - ziemniaki puree 250g - kompot z jabłek 200ml 	<ul style="list-style-type: none"> - herbata 250ml - ser żółty 40g - paszlet 40g - ser żółty 40g - sałata zielona ze śmietaną 50g - pieczywo pszenne 80g - pieczywo razowe 50g - masło 25g
Środa	<ul style="list-style-type: none"> - herbata 250ml - twaróg z zieloną pietruszką 60g - schab w majeranku 60g - ogórek świeży 100g - pieczywo pszenne 80g - pieczywo razowe 50g - masło 25g - drożdżówka z kruszonką 85g 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa ogórkowa 300g - pieczeń wieprzowa w sosie własnym 150g - buraczki z cebulką 150g - kasza gryczana 170g - kompot ze śliwek 200ml 	<ul style="list-style-type: none"> - herbata 250ml - ser żółty 40g - szynka tostowa 50g - pomidor 100g - rzodkiewka 40g - pieczywo pszenne 80g - pieczywo razowe 50g - masło 25g - świeże owoce

Czwartek	<ul style="list-style-type: none"> - herbata 250ml - jajecznicza na maseczku 90g - kielbasa krakowska 60g - rzodkiewka 40g - pieczywo pszenne 80g - pieczywo razowe 50g - masło 25g - świeże owoce 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa krupnik 300g - nuggetsy z kurczaka 150g - surówka z kiszzonego ogórka 150g - ziemniaki ze świeżym koperkiem 300g - kompot z wiśni 200ml 	<ul style="list-style-type: none"> - herbata 250ml - ryż z jabłkami i śmietaną 200g - tyrolska 40g - ogórek świeży 40g - pieczywo pszenne 80g - pieczywo razowe 50g - masło 25g
Piątek	<ul style="list-style-type: none"> - herbata 250ml - ser brie 60g - filet wędzony z indyka 60g - pomidor 100g - pieczywo pszenne 80g - pieczywo razowe 50g - masło 25g - jogurt owocowy 150g 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa pieczarkowa 300g - filet z dorsza panierowany 150g - mieszanka warzyw blanszowanych 150g - ziemniaki ze świeżym koperkiem 300g - kompot z truskawek 200ml 	<ul style="list-style-type: none"> - herbata 250ml - schab pieczony 100g - ser żółty 40g - papryka świeża 100g - pieczywo pszenne 80g - pieczywo razowe 50g - masło 25g
Sobota	<ul style="list-style-type: none"> - herbata 250ml - polędwica drobiowa 60g - ser żółty 40g - pomidor 100g - bułka maślana 80g - pieczywo pszenne 50g - masło 25g - kefir 150g 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa fasolowa z fasolką szparagową 300g - pieczeń rzymska z sosem 150g - surówka z czerwonej kapusty 150g - kluski śląskie 250g - kompot z jabłek 200ml 	<ul style="list-style-type: none"> - herbata 250ml - makaron z truskawkami 170g - szynka miodowa 50g - sałatka wiosenna 80g - pieczywo pszenne 80g - pieczywo razowe 50g - masło 25g
Niedziela	<ul style="list-style-type: none"> - herbata 250ml - kielbasa ślaska z wody 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"> - rosół z makaronem 300g - kotlet schabowy 150g - mizeria 120g - ziemniaki ze świeżym koperkiem 300g - kompot ze śliwek 200ml - budyn z syropem malinowym 200g 	<ul style="list-style-type: none"> - herbata 250ml - ryba wędzona 100g - paszтет drobiowy 40g - ogórek kiszony 100g - pieczywo pszenne 80g - pieczywo razowe 50g - masło 25g

<p>Poniedziałek</p>	<ul style="list-style-type: none"> - herbata 250ml - jajko 1szt - majonez 20g - salami 50g - papryka świeża 100g - pieczywo pszenne 80g - pieczywo razowe 50g - masło 25g - paczek 60g 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa grochowa z kiebasą 300g - gotąbek w sosie pomidorowym 160g - ziemniaki 300g - kisiel do picia 200ml 	<ul style="list-style-type: none"> - herbata 250ml - racuchy 100g - baleron 50g - pomidor 100g - bułka kajzerka 50g - pieczywo razowe 80g - masło 25g
<p>Wtorek</p>	<ul style="list-style-type: none"> - herbata 250ml - schab pieczony 50g - serek wiejski 150g - ogórek kiszony 100g - krem czekoladowy 15g - rogal maślany 80g - pieczywo razowe 50g - masło 25g - świeże owoce 	<ul style="list-style-type: none"> - żurek z jajkiem 300g - filet drobiowy panierowany 150g - surówka z marchewki z jabłkiem 150g - ziemniaki zasmażane 250g - napój owocowy 200ml 	<ul style="list-style-type: none"> - herbata 250ml - sałatka jarzynowa 140g - polędwica sopočka 50g - rzodkiewka 40g - pieczywo pszenne 80g - pieczywo razowe 50g - masło 25g
<p>Środa</p>	<ul style="list-style-type: none"> - herbata 250ml - frankfurterka 100g - ketchup lub musztarda 30g - ser żółty 40g - serek topiony śmietankowy 50g - pieczywo pszenne 80g - pieczywo razowe 50g - masło 25g - świeże owoce 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa barszcz ukraiński 300g - kotlet schabowy zapiekany z serem żółtym i ananasem 150g - surówka z kapusty pekińskiej 150g - ryż 150g - kompot z truskawek 200ml 	<ul style="list-style-type: none"> - herbata 250ml - salami 20g - polędwica drobiowa 30g - ser żółty 40g - pomidor 100g - pieczywo pszenne 80g - pieczywo razowe 50g - masło 25g

<p>Czwartek</p>	<ul style="list-style-type: none"> - herbata 250ml - parówka z szynki na ciepło 100g - ketchup lub musztarda 30g - sałatka z pomidora i ogórka kiszzonego 100g - pieczywo pszenne 80g - pieczywo razowe 50g - masło 25g - jogurt owocowy 150g 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa kalafiorowa 300g - pieczeń z szynki w sosie 150g - kapusta biała zasmażana 150g - ziemniaki ze świeżym koperkiem 300g - kompot z jabłek 200ml 	<ul style="list-style-type: none"> - herbata 250ml - ryba po grecku (dorsz) 100g - szynka gotowana 40g - serek topiony paprykowy 25g - sałata z sosem winegret 80g - pieczywo pszenne 80g - pieczywo razowe 50g - masło 25g
<p>Piątek</p>	<ul style="list-style-type: none"> - herbata 250ml - twaróg ze szczypiorkiem 60g - polędwica soppoka 60g - papryka konserwowa 100g - rzodkiewka 40g - pieczywo pszenne 80g - pieczywo razowe 50g - masło 25g - świeże owoce 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa koperkowa z zacierką 300g - pstrąg smażony 200g - surówka z kiszzonej kapusty 150g - ziemniaki 250g - napój owocowy 200ml 	<ul style="list-style-type: none"> - herbata 250ml - pierogi leniwe z bułką tartą 150g - kabanosy 100g - pomidor 100g - bułka grahamka 50g - pieczywo pszenne 50g - masło 25g
<p>Sobota</p>	<ul style="list-style-type: none"> - herbata 250ml - jajecznicą z kiebasą 100g - ser żółty 40g - pomidor 100g - bułka kajzerka 50g - pieczywo razowe 80g - masło 25g - świeże owoce 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa szczawiowa 300g - klopsiki drobiowe w sosie koperkowym 150g - buraczki zasmażane 150g - ziemniaki 300g - kompot ze śliwek 200ml 	<ul style="list-style-type: none"> - herbata 250ml - śledź po kaszubsku 100g - polędwica drobiowa 40g - rzodkiewka 40g - pieczywo pszenne 80g - pieczywo razowe 50g - masło 25g

WU

<p>Niedziela</p>	<ul style="list-style-type: none"> - herbata 250ml - kasza manna na gęsto z sosem malinowym 100g - pasztet wieprzowy 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 ptysiowym 250g - schab pieczony z pieczarkami 150g - surówka z marchewki z jabłkiem 75g - surówka z pora 75g - ziemniaki 300g - kompot z wiśni 200ml - ciasto domowe 100g 	<ul style="list-style-type: none"> - herbata 250ml - kiełbasa krakowska 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
- wędlina wysokiej jakości (Zamawiający wyklucza produkty tzw. wysokowydajne oraz z dodatkiem MOM i MIDOM)
- 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

OSRODEK WYPOCZYNKOWY CZARLINA