

## JADŁOSPIS DWUTYGODNIOWY – DIETA JARSKA

| DATA                | ŚNIADANIE   | OBIAD  | KOLACJA   |
|---------------------|---|--|---|
| <b>Poniedziałek</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- herbata 250ml</li> <li>- ser żółty 40g</li> <li>- masło czekoladowe 30g</li> <li>- pomidor 80g</li> <li>- pieczywo pszenne 80g</li> <li>- pieczywo razowe 50g</li> <li>- masło 25g</li> <li>- świeże owoce 150g</li> </ul>                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa jarzynowa 300g</li> <li>- kotleciki z kaszy jaglanej, mielonych pestek dyni i słonecznika, płatków zbożowych 150g</li> <li>- surówka z selera z rodzynkami 150g</li> <li>- ziemniaki z koperkiem 300g</li> <li>- kompot z wiśni 200ml</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- herbata 250ml</li> <li>- krokiety z kapustą i pieczarkami 225g</li> <li>- ogórek kiszony 50g</li> </ul>  |
| <b>Wtorek</b>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- herbata 250ml</li> <li>- jajko 1szt</li> <li>- papryka świeża czerwona 80g</li> <li>- serek topiony typu Hochland 25g</li> <li>- chleb razowy żytni 70g</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 ryżem 300g</li> <li>- makaron z brokułami w sosie beszamelowym 300g</li> <li>- napój owocowy 200ml</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- herbata 250ml</li> <li>- ser żółty 60g</li> <li>- sałata zielona ze śmietaną 60g</li> <li>- pieczywo pszenne 80g</li> <li>- pieczywo razowe 50g</li> <li>- masło 25g</li> <li>- baton muesli Corny Big 1szt</li> </ul> |
| <b>Środa</b>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- herbata 250ml</li> <li>- twaróg z zieloną pietruszką 80g</li> <li>- pomidor 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>- papryka nadziewana pieczarkami z serem 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>- leczy bezmięśne 220g</li> <li>- pieczywo pszenne 80g</li> <li>- pieczywo razowe 50g</li> <li>- masło 25g</li> <li>- świeże owoce 150g</li> </ul>  |
| <b>Czwartek</b>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- herbata 250ml</li> <li>- jajecznica na maselku 110g</li> <li>- rzodkiewka 30g</li> <li>- pieczywo pszenne 80g</li> <li>- pieczywo razowe 50g</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa krupnik 300g</li> <li>- kotlety sojowe 150g</li> <li>- surówka z kiszzonego ogórka 150g</li> <li>- ziemniaki 300g</li> <li>- napój 250ml</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- herbata 250ml</li> <li>- ryż z jabłkami i śmietaną 200g</li> <li>- pieczywo chrupkie 30g</li> <li>- dżem 20g</li> <li>- daktyle suszone 70g</li> </ul>   |

|                     |  |   |   |
|---------------------|--|---|---|
|                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- masło 25g</li> <li>- banan 170g</li> </ul>  |   |   |
| <b>Piątek</b>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- herbata 250ml</li> <li>- omlet z dżemem 120g</li> <li>- serek homogenizowany waniliowy 80g</li> <li>- pieczywo pszenne 80g</li> <li>- pieczywo razowe 50g</li> <li>- masło 25g</li> <li>- świeże owoce 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 150g</li> <li>- ziemniaki 300g</li> <li>- kisiel 200ml</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- herbata 250ml</li> <li>- ryba w galarecie 130g</li> <li>- ser żółty 40g</li> <li>- papryka świeża 50g</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>- ryba z puszki 50g</li> <li>- ser żółty 40g</li> <li>- pomidor 80g</li> <li>- bułka maślana 80g</li> <li>- pieczywo pszenne 50g</li> <li>- masło 25g</li> <li>- jogurt owocowy 120g</li> </ul>                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa fasolowa z fasolką szparagową 300g</li> <li>- kopytka z sosem pieczarkowym 300g</li> <li>- surówka z czerwonej kapusty 150g</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>- sałatka wiosenna 50g</li> <li>- pieczywo razowe 50g</li> <li>- masło 25g</li> <li>- orzechy włoskie łuskane 60g</li> </ul>            |
| <b>Niedziela</b>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- herbata 250ml</li> <li>- parówka sojowa 100g</li> <li>- ketchup lub musztarda 30g</li> <li>- twaróg z rzodkiewką 60g</li> <li>- pieczywo pszenne 80g</li> <li>- pieczywo razowe 50g</li> <li>- masło 25g</li> <li>- sok owocowy w kartoniku 0,2l</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- rosół z makaronem 300g</li> <li>- risotto warzywne (ryż sojowy) 300g</li> <li>- mizeria 120g</li> <li>- napój owocowy 200ml</li> <li>- ciasto domowe 100g</li> </ul>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- herbata 250ml</li> <li>- ryba wędzona 120g</li> <li>- ogórek kiszony 70g</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>- pasztet sojowy 40g</li> <li>- papryka świeża czerwona 80g</li> <li>- pieczywo pszenne 80g</li> <li>- pieczywo razowe 50g</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa grochowa 300g</li> <li>- gołąbki z kaszy gryczanej z pieczarkami w sosie pomidorowym 330g</li> <li>- ziemniaki 200g</li> <li>- kisiel 200ml</li> </ul>                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- herbata 250ml</li> <li>- racuchy 120g</li> <li>- pomidor 80g</li> <li>- bułka kajzerka 50g</li> <li>- pieczywo razowe 80g</li> <li>- masło 25g</li> <li>- jogurt owocowy z muesli 120g</li> </ul>    |

|                 |  |  |  |
|-----------------|--|--|--|
|                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- masło 25g</li> <li>- pączek 60g</li> </ul>  |  |  |
| <b>Wtorek</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- herbata 250ml</li> <li>- serek Grani 80g</li> <li>- ogórek kiszony 50g</li> <li>- krem czekoladowy 15g</li> <li>- rogal maślany 80g</li> <li>- pieczywo razowe 50g</li> <li>- masło 25g</li> <li>- świeże owoce 150g</li> <li>- kefir 150g</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- żurek z jajkiem 300g</li> <li>- pstrąg smażony 200g</li> <li>- surówka z marchewki z jabłkiem 150g</li> <li>- ziemniaki zasmażane 200g</li> <li>- napój owocowy 200ml</li> </ul>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- herbata 250ml</li> <li>- sałatka jarzynowa 140g</li> <li>- serek pleśniowy Brie 30g</li> <li>- rzodkiewka 30g</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>- ryba w galarecie 150g</li> <li>- serek Almette 40g</li> <li>- pieczywo pszenne 80g</li> <li>- pieczywo razowe 50g</li> <li>- masło 25g</li> <li>- świeże owoce 150g</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa barszcz ukraiński 300g</li> <li>- ser pleśniowy smażony 150g</li> <li>- surówka z kapusty pekińskiej 150g</li> <li>- ziemniaki 250g</li> <li>- kompot z truskawek 200ml</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- herbata 250ml</li> <li>- naleśniki z kapustą i pieczarkami 150g</li> <li>- ser żółty 40g</li> <li>- pomidor 80g</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>- muesli z jogurtem owocowym 200g</li> <li>- sałatka z pomidora i ogórka kiszzonego 80g</li> <li>- ananas konserwowy 100g</li> <li>- galaretka z bitą śmietaną 100g</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa kalafiorowa 300g</li> <li>- makaron sojowy z sosem pomidorowym bez mięsa 350g</li> <li>- kompot z jabłek 200ml</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- herbata 250ml</li> <li>- ryba po grecku (dorsz) 150g</li> <li>- serek topiony 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 80g</li> <li>- papryka konserwowa 40g</li> <li>- rzodkiewka 30g</li> <li>- pieczywo pszenne 80g</li> <li>- pieczywo razowe 50g</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa szczawiowa 300g</li> <li>- śledź w śmietanie z jabłkiem 150g</li> <li>- surówka z kiszonej kapusty 150g</li> <li>- ziemniaki 250g</li> <li>- napój owocowy 200ml</li> </ul>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- herbata 250ml</li> <li>- pierogi leniwe z bułką tartą 200g</li> <li>- świeże owoce 150g</li> </ul>  |

|                  |   |   |  |
|------------------|---|---|--|
|                  | - masło 25g<br>- wafelek w czekoladzie 40g  |   |  |
| <b>Sobota</b>    | - herbata 250ml<br>- jajecznic z pomidorami 110g<br>- ser żółty 40g<br>- bułka kajzerka 50g<br>- pieczywo razowe 80g<br>- masło 25g<br>- jogurt owocowy 120g  | - zupa koperkowa z zacierką 300g<br>- makaron zapiekany z warzywami z sosem śmietanowym 300g<br>- buraczki zasmażane 150g<br>- napój owocowy 200ml  | - herbata 250ml<br>- tuńczyk z jajkiem -pasta 80g<br>- serek Grani 40g<br>- rzodkiewka 30g,<br>- pieczywo pszenne 80g<br>- pieczywo razowe 50g<br>- masło 25g            |
| <b>Niedziela</b> | - herbata 250ml<br>- kasza manna na gęsto 100g<br>- pasztet sojowy 60g<br>- ser mozzarella z pomidorem 80g<br>- pieczywo pszenne 80g<br>- pieczywo razowe 50g<br>- masło 25g<br>- rogalik z ciasta francuskiego 80g | - krem z brokuł z groszkiem ptysiowym 250g<br>- kotlety z fasoli z pieczarkami 150g<br>- surówka z marchewki z jabłkiem 75g<br>- surówka z pora 75g<br>- ziemniaki 300g<br>- kompot z wiśni 200ml<br>- budyń z syropem malinowym 200g | - herbata 250ml<br>- risotto z warzywami 150g<br>- ser pleśniowy Camembert 50g<br>- ogórek kiszony 50g<br>- pieczywo pszenne 80g<br>- pieczywo razowe 50g<br>- 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, banany, śliwki, winogrona, truskawki, brzoskwinie, gruszki)