

JADŁOSPIS DWUTYGODNIOWY – DIETA TRADYCYJNA

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Poniedziałek	<ul style="list-style-type: none"> - herbata 250ml - ser żółty 40g - szynka gotowana wieprzowa 60g - pomidor 100g - pieczywo pszenne 80g - pieczywo razowe 50g - masło 25g - świeże 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 z serem 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 na ciepło 100g - ketchup lub musztarda 30g - papryka świeża czerwona 100g - serek topiony typu Hochland 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 karczaka 250g - marchewka z groszkiem 150g - ziemniaki puree 250g - napój owocowy 200ml 	<ul style="list-style-type: none"> - herbata 250ml - poledwica sopočka 40g - pasztet 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 maselku 90g - kiełbasa krakowska 60g - rzodkiewka 40g - pieczywo pszenne 80g - pieczywo razowe 50g - masło 25g - świeże owoce 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa krupnik 300g - nugettsy z kurczaka 150g - surówka z kiszzonego ogórka 150g - ziemniaki ze świeżym koperkiem 300g - napój 250ml 	<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 - polędwica drobiowa 60g - pomidor 100g - pieczywo pszenne 80g - pieczywo razowe 50g - masło 25g - świeże owoce 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa pieczarkowa 300g - filet z dorsza panierowany 150g - mieszanka warzyw blanszowanych 150g - ziemniaki ze świeżym koperkiem 300g - kisiel 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 - jogurt owocowy 120g 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa fasolowa z fasolką szparagową 300g - pieczeń rzymska w sosie pieczeniowym 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 miódowa (drobiowa) 50g - sałatka wiosenna 80g - pieczywo pszenne 80g - pieczywo razowe 50g - masło 25g
Niedziela	<ul style="list-style-type: none"> - herbata 250ml - kiełbasa śląska 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 - napój owocowy 200ml - ciasto domowe 100g 	<ul style="list-style-type: none"> - herbata 250ml - ryba wędzona 100g - paszlet drobiowy 40g - ogórek kiszony 100g - pieczywo pszenne 80g - pieczywo razowe 50g - masło 25g

John

Poniedziałek	<ul style="list-style-type: none"> - herbata 250ml - jajko 1 szt - majonez 20g - salami 50g - papryka świeża czerwona 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 200ml 	<ul style="list-style-type: none"> - herbata 250ml - racuchy 100g - polędwica sopočka 50g - pomidor 100g - bułka kajzerka 50g - pieczywo razowe 80g - masło 25g
Wtorek	<ul style="list-style-type: none"> - herbata 250ml - schab pieczony 50g - serek Grani 80g - ogórek kiszony 100g - krem czekoladowy 15g - rogal maślany 80g - pieczywo razowe 50g - masło 25g - kefir 150g 	<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
Środa	<ul style="list-style-type: none"> - herbata 250ml - frankfurterka 100g - ketchup lub musztarda 30g - ser żółty 40g - serek Almette 30g - 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 ananase 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

Wolm

Czwartek	<ul style="list-style-type: none"> - herbata 250ml - parówka na ciepło 100g - ketchup lub musztarda 30g - sałatka z pomidora i ogórka kiszzonego 100g - pieczywo pszenne 80g - pieczywo razowe 50g - masło 25g - galaretką z białą śmietaną 100g 	<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 25g - sałata z sosem winegret 80g - pieczywo pszenne 80g - pieczywo razowe 50g - masło 25g
Piątek	<ul style="list-style-type: none"> - herbata 250ml - twaróg ze szczypiorkiem 60g - polędwica soppocka 60g - papryka konserwowa 100g - 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
Sobota	<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 - napój owocowy 200ml 	<ul style="list-style-type: none"> - herbata 250ml - śledź po kaszubsku 70g - polędwica drobiowa 40g - serek Grani 40g - rzodkiewka 40g - pieczywo pszenne 80g - pieczywo razowe 50g - masło 25g

Wkr

	<ul style="list-style-type: none"> - herbata 250ml - kasza manna na gęsto 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 ptyśowym 250g - schab saute z pieczarkami 150g - surówka z marchewki z jabłkiem 75g - surówka z pora 75g - ziemniaki 300g - kompot z wiśni 200ml - budyn z syropem malinowym 200g 	<ul style="list-style-type: none"> - herbata 250ml - kielbasa krakowska 50g - ser pleśniowy Brie 50g - serek waniliowy 100g - ogórek kiszony 100g - pieczywo pszenne 80g - pieczywo razowe 50g - masło 25g
Niedziela			

Zamawiający zastrzeżę 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

Strodka Wypoczynkowego

Politechniki Gdańskiej

mgr Szymon Hoffmeister

