

JADŁOSPIS DWUTYGODNIOWY – DIETA WEGETARIANSKA

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, mielonych pestek dyni i sonecznika, 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 z serem 200g - sałatka z kukurydzy, ogórka kiszzonego i papryki 130g
Wtorek	<ul style="list-style-type: none"> - herbata 250ml - paszтет sojowy 80g - serek topiony typu Hochland 25g - ogórek świeży 100g - chleb razowy żytni 70g - bułka kajzerka 50g - masło 25g - jogurt owocowy 150g 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa pomidorowa z ryżem 300g - makaron z brokułami w sosie beszamelowym 300g - napój owocowy 200ml 	<ul style="list-style-type: none"> - herbata 250ml - ser żółty 60g - sałata zielona ze śmietaną 60g - pieczywo pszenne 80g - pieczywo razowe 50g - masło 25g - baton muesli Corny Big 1szt
Środa	<ul style="list-style-type: none"> - herbata 250ml - twaróg z zieloną pietruszką 80g - pomidor 100g - pieczywo pszenne 80g - pieczywo razowe 50g - masło 25g - drożdżówka z kruszonką 85g 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa ogórkowa 300g - papryka nadziewana 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 60g - 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 400g - banan 170g 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa krupnik 300g - kotlety sojowe 150g - surówka z kiszzonego ogórka 150g - ze świeżym koperkiem 300g - napój 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - herbata 250ml - ryż z jabłkami i śmietaną 200g - pieczywo chrupkie 30g - dżem 20g - daktyle suszone 70g
Piątek	<ul style="list-style-type: none"> - herbata 250ml - twarożek Grani 100g - dżem 40g - pomidor 100g - pieczywo pszenne 80g - pieczywo razowe 50g - masło 25g - świeże owoce 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa pieczarkowa 300g - makaron z warzywami 320g - kisiel 200ml 	<ul style="list-style-type: none"> - herbata 250ml - fasolka po bretońsku 200g - ser żółty 40g - papryka świeża 100g - pieczywo pszenne 80g - pieczywo razowe 50g - masło 25g
Sobota	<ul style="list-style-type: none"> - herbata 250ml - serek homogenizowany waniliowy 80g - ser żółty 40g - pomidor 100g - bułka maślana 80g - pieczywo pszenne 50g - masło 25g - świeże owoce 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa fasolowa z fasolką szparagową 300g - kopytka 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 70g - pieczywo razowe 50g - masło 25g - orzechy włoskie łuskane 60g
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 - sok owocowy w kartoniku 0,2l 	<ul style="list-style-type: none"> - krem z pomidorów z groszkiem ptysiowym 250g - risotto warzywne 300g - napój owocowy 200ml - ciasto domowe 100g - świeże owoce 	<ul style="list-style-type: none"> - herbata 250ml - naleśniki ze szpinakiem 160g - sałatka z pomidora i ogórka małosolnego 120g - pieczywo pszenne 80g - pieczywo razowe 50g - masło 25g


Poniedziałek	<ul style="list-style-type: none"> - herbata 250ml - brokuł panierowany w bułce tartej 150g - pasztet sojowy 40g - papryka świeża czerwona 100g - pieczywo pszenne 80g - pieczywo razowe 50g - masło 25g - pączek 60g 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa grochowa 300g - gotówki z kaszy gryczanej z pieczarkami w sosie pomidorowym 330g - ziemniaki 200g - kisiel 200ml 	<ul style="list-style-type: none"> - herbata 250ml - racuchy 120g - pomidor 100g - bułka kajzerka 50g - pieczywo razowe 80g - masło 25g - jogurt owocowy z muesli 120g
Wtorek	<ul style="list-style-type: none"> - herbata 250ml - serek Grani 80g - ogórek kiszony 100g - krem czekoladowy 15g - rogal maślany 80g - pieczywo razowe 50g - masło 25g - świeże owoce - kefir 150g 	<ul style="list-style-type: none"> - żurek 300g - makaron ze szpinakiem 300g - surówka z marchewki z jabłkiem 150g - napój owocowy 200ml 	<ul style="list-style-type: none"> - herbata 250ml - sałatka jarzynowa 140g - serek pleśniowy 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 Almette 40g - 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 - ze świeżym koperkiem 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 - muesli z jogurtem owocowym 200g - sałatka z pomidora i ogórka kiszonego 80g - ananas konserwowy 100g - galaretkę z bitą śmietaną 100g 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa kalafiorowa 300g - makaron z sosem pomidorowym z groszkiem konserwowym i marchewką 300g - kompot z jabłek 200ml 	<ul style="list-style-type: none"> - herbata 250ml - sałatka grecka 150g - serek topiony 50g - pieczywo pszenne 80g - pieczywo razowe 50g - masło 25g

<p>Piątek</p>	<ul style="list-style-type: none"> - herbata 250ml - twaróg ze szczypiorkiem 80g - papryka konserwowa 100g - rzodkiewka 40g - pieczywo pszenne 80g - pieczywo razowe 50g - masło 25g - wafelek w czekoladzie 40g 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa szczawiowa 300g - kasza jaglana z warzywami 300g - surówka z kiszanej kapusty 150g - napój owocowy 200ml 	<ul style="list-style-type: none"> - herbata 250ml - pierogi leniwe z bułką tartą 200g - świeże owoce
<p>Sobota</p>	<ul style="list-style-type: none"> - herbata 250ml - paszтет sojowy 80g - ser żółty 40g - bułka kajzerka 50g - pieczywo razowe 80g - masło 25g - jogurt naturalny 120g 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa koperkowa z zacierką 300g - makaron zapiekany z warzywami z sosem śmietanowym 300g - buraczki zasmażane 150g - napój owocowy 200ml 	<ul style="list-style-type: none"> - herbata 250ml - serek Grani 80g - rzodkiewka 40g, - pieczywo pszenne 80g - pieczywo razowe 50g - masło 25g - orzechy włoskie 50g
<p>Niedziela</p>	<ul style="list-style-type: none"> - herbata 250ml - kasza manna na gęsto 100g - ser mozzarella z pomidorem 100g - pieczywo pszenne 80g - pieczywo razowe 50g - masło 25g - rogalik z ciasta francuskiego 80g - świeże owoce 	<ul style="list-style-type: none"> - krem z brokuł z groszkiem ptysiowym 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 - budyn z syropem malinowym 200g 	<ul style="list-style-type: none"> - herbata 250ml - ser żółty 40g - ser pleśniowy Brie 50g - sałatka z czerwoną fasolą, sałatą i koperkiem 120g - 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
Miejska Wyuczynkowego
Politechniki Gdańskiej

mgr Edyta Hoffmeister