

## JADŁOSPIS DWUTYGODNIOWY – DIETA WEGETARIANSKA

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Poniedziałek	<ul style="list-style-type: none"> <li>- herbata 250ml</li> <li>- ser żółty 40g</li> <li>- masło czekoladowe 30g</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>- kolecki z kaszy jaglanej, pestek dyni i słonecznika, płatków zbożowych 150g</li> <li>- surówka z selera z rodzynkami 150g</li> <li>- ziemniaki ze świeżym kopekiem 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 200g</li> <li>- sałatka z kukurydzy, ogórka kiszzonego i papryki 130g</li> <li>- pieczywo pszenne 80g</li> <li>- pieczywo razowe 50g</li> <li>- masło 25g</li> </ul>
Wtorek	<ul style="list-style-type: none"> <li>- herbata 250ml</li> <li>- paszтет sojowy 80g</li> <li>- papryka świeża 100g</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>- fasolka po bretońsku z tofu 350g</li> <li>- pieczywo pszenne 80g</li> <li>- kompot z jabłek 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 50g</li> </ul>
Środa	<ul style="list-style-type: none"> <li>- herbata 250ml</li> <li>- twaróg z zieloną pietruszką 70g</li> <li>- ser camembert 40g</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>- papryka faszerowana 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>- ser żółty 30g</li> <li>- wędlina sojowa 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>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- herbata 250ml</li> <li>- owsianka z owocami i orzechami 250g</li> <li>- ser żółty 40g</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>- kotlety sojowe 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>- serek wiejski 75g</li> <li>- ogórek świeży 40g</li> <li>- pieczywo pszenne 80g</li> <li>- pieczywo razowe 50g</li> <li>- masło 25 g</li> </ul>
<b>Czwartek</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- herbata 250ml</li> <li>- ser brie 60g</li> <li>- ser żółty 40g</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>- makaron zapiekany z warzywami 400g</li> <li>- mieszanka warzyw blanszowanych (kalefior, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 150g</li> <li>- kompot z truskawek 200ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- herbata 250ml</li> <li>- pasztet sojowy 80g</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>Piątek</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- herbata 250ml</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 250g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa fasolowa z fasolką szparagową 300g</li> <li>- kluski śląskie 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 100g</li> <li>- pieczywo pszenne 80g</li> <li>- pieczywo razowe 50g</li> <li>- masło 25g</li> <li>- orzechy włoskie łuskane 40g</li> </ul>
<b>Sobota</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>- świeże owoce</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- bulion warzywny z makaronem 250g</li> <li>- risotto warzywne 350g</li> <li>- mizeria 120g</li> <li>- kompot ze śliwek 200ml</li> <li>- budyn z syropem malinowym 200g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- herbata 250ml</li> <li>- naleśniki ze szpinakiem 160g</li> <li>- sałatka z pomidora i ogórka 120g</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>- 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>- świeże owoce</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- bulion warzywny z makaronem 250g</li> <li>- risotto warzywne 350g</li> <li>- mizeria 120g</li> <li>- kompot ze śliwek 200ml</li> <li>- budyn z syropem malinowym 200g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- herbata 250ml</li> <li>- naleśniki ze szpinakiem 160g</li> <li>- sałatka z pomidora i ogórka 120g</li> <li>- pieczywo pszenne 80g</li> <li>- pieczywo razowe 50g</li> <li>- masło 25g</li> </ul>

<p><b>Poniedziałek</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- herbata 250ml</li> <li>- ser żółty 40g</li> <li>- pasztet sojowy 80g</li> <li>- papryka świeża 100g</li> <li>- pieczywo pszenne 80g</li> <li>- pieczywo razowe 50g</li> <li>- masło 25g</li> <li>- paczek 60g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa grochowa 300g</li> <li>- gotówki z kaszy gryczanej z pieczarkami w sosie pomidorowym 250g</li> <li>- ziemniaki 200g</li> <li>- kisiel do picia 200ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- herbata 250ml</li> <li>- sałatka jarzynowa 140g</li> <li>- pomidor 100g</li> <li>- bułka kajzerka 50g</li> <li>- pieczywo razowe 80g</li> <li>- masło 25g</li> <li>- jogurt owocowy z muesli 150g</li> </ul>
<p><b>Wtorek</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- herbata 250ml</li> <li>- serek wiejski 150g</li> <li>- ser żółty 50g</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 300g</li> <li>- makaron ze szpinakiem i serem feta 300g</li> <li>- surówka z marchewki z jabłkiem 150g</li> <li>- napój owocowy 200ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- herbata 250ml</li> <li>- racuchy 120g</li> <li>- serek brie 30g</li> <li>- sałata 40g</li> <li>- rzodkiewka 40g</li> <li>- pieczywo pszenne 80g</li> <li>- pieczywo razowe 50g</li> <li>- masło 25g</li> </ul>
<p><b>Środa</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- herbata 250ml</li> <li>- owsianka z owocami suszonymi 250g</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>- ser pleśniowy smażony 150g</li> <li>- surówka z kapusty pekińskiej 150g</li> <li>- ryż 250g</li> <li>- kompot z truskawek 200ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- herbata 250ml</li> <li>- naleśniki z twarogiem 150g</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>
<p><b>Czwartek</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- herbata 250ml</li> <li>- wędlina sojowa 50g</li> <li>- ser żółty 40g</li> <li>- sałatka z pomidora i ogórka kiszzonego 100g</li> <li>- pieczywo pszenne 80g</li> <li>- pieczywo razowe 50g</li> <li>- jogurt owocowy 150g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa kalafiorowa 300g</li> <li>- makaron z sosem pomidorowym i warzywami 300g</li> <li>- kapusta biała zasmażana 150g</li> <li>- kompot z jabłek 200ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- herbata 250ml</li> <li>- sałatka grecka 150g</li> <li>- serek topiony paprykowy 50g</li> <li>- pieczywo pszenne 80g</li> <li>- pieczywo razowe 50g</li> <li>- masło 25g</li> </ul>

<p><b>Piątek</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- herbata 250ml</li> <li>- twaróg ze szczypiorkiem 80g</li> <li>- ser żółty 40g</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>- kasza jaglana z sosem z warzyw i tofu 300g</li> <li>- surówka z kiszonej kapusty 150g</li> <li>- napój owocowy 200ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- herbata 250ml</li> <li>- pierogi leniwe z bułką tartą 150g</li> <li>- ser żółty 40g</li> <li>- pomidor 100g</li> <li>- bułka grahamka 50g</li> <li>- pieczywo pszenne 50g</li> <li>- masło 25g</li> </ul>
<p><b>Sobota</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- herbata 250ml</li> <li>- paszтет sojowy 80g</li> <li>- ser żółty 40g</li> <li>- pomidor 100g</li> <li>- bułka kajzетка 50g</li> <li>- pieczywo razowe 80g</li> <li>- masło 25g</li> <li>- świeże owoce</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa szczawiowa 300g</li> <li>- makaron zapiekany z warzywami z sosem śmietanowym 300g</li> <li>- buraczki zasmażane 150g</li> <li>- kompot ze śliwek 200ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- herbata 250ml</li> <li>- serek wiejski 100g</li> <li>- ser topiony ziółowy 50 g</li> <li>- ogórek świeży 100g</li> <li>- pieczywo pszenne 80g</li> <li>- pieczywo razowe 50g</li> <li>- masło 25g</li> <li>- orzechy włoskie juskane 60g</li> </ul>
<p><b>Niedziela</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- herbata 250ml</li> <li>- kasza manna na gęsto z sosem malinowym 100g</li> <li>- pasta sojowa 60g</li> <li>- ser mozzarella z pomidorem 100g</li> <li>- pieczywo pszenne 80g</li> <li>- pieczywo razowe 50g</li> <li>- masło 25g</li> <li>- rogalik z ciasta francuskiego 80g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- krem z brokuł z groszkiem pływającym 250g</li> <li>- kotlety z fasoli z pieczarkami 150g</li> <li>- surówka z marchewki z jabłkiem 75g</li> <li>- surówka z pora 75g</li> <li>- ziemniaki ze świeżym koperkiem 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>- wędlina sojowa 80g</li> <li>- sałatka z czerwoną fasolą, sałatą, koperkiem 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 zastrzeżę 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
- 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)

Kierownik

  
mgr EWA Bykowska

szkoła podstawowa nr 1 im. J. Piłsudskiego w Czarnym Białku