**Załącznik nr 5**

**Przykładowy 4 - TYGODNIOWY JADŁOSPIS**

**(śniadanie + II śniadanie + obiad 2 – daniowy z kompotem + podwieczorek) dla 1 osoby**

1. zestawy określono dla jednej osoby, na 5 dni tygodnia.

Każdy zestaw podany poniżej należy traktować jako jeden tydzień świadczenia usługi. Jadłospis określa IV zestawy, czyli 4 tygodnie następujące po sobie.

.

**JADŁOSPIS DLA DZIECI ŻŁOBKA MIEJSKIEGO**

**ZESTAW I**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **DATA** | **ŚNIADANIE**  *godz. 9.00* | **II ŚNIADANIE**  *godz.10.30* | **OBIAD**  *godz.12.00 – 12.30* | **PODWIECZOREK**  *godz.14.30 – 15.30* |
| Poniedziałek  RAZEM  917 Kcal | Płatki orkiszowe na mleku (dieta-kaszka owocowa) (250ml), pieczywo (chleb pszenno-żytni, graham, francuz) z masłem, pastą z szynki wieprzowej z papryką (90g), herbata żurawinowo -malinowa (220ml)  427 kcal (7)\* | Banany (30g)    28 kcal | Zupa dyniowa z kaszą jęczmienną (250ml), ziemniaki (100g), kotlet jajeczny (80g), sałata z jogurtem (60g), kompot wieloowocowy (220ml)  (3)\*  395 kcal | Kanapka z masłem i dżemem ananasowym (50g)    67 kcal |
| Wtorek  RAZEM  954 Kcal | Kasza kukurydziana na mleku (dieta-kaszka owocowa) (250ml), pieczywo (chleb pszenno-żytni, graham, francuz) z masłem, makrelą wędzoną i pomidorem (90g), herbata z cytryną (220ml) (7)\*  382 kcal | Jabłka (30g)  14 kcal | Rosół z makaronem (250ml), potrawka z kurczaka (160g), ryż (60g), fasolka szparagowa (60g), kompot wiśniowy (220ml), woda    534kcal | Budyń z jagodami (125ml)  91 kcal  Dieta- kisiel z jagodami (125ml)  24 kcal |
| Środa  RAZEM  994 kcal | Sucharek na mleku (dieta-kaszka owocowa) (250ml), pieczywo (chleb pszenno-żytni, graham, francuz) z masłem, pasztetem drobiowym z rzodkiewką (dieta-kanapka z wędliną) (90g), herbata z cytryną (220ml) (7)\* 484 kcal | Brzoskwinie w syropie (30g)  22 kcal | Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami (250ml), racuchy z brzoskwinią (90g), kompot z czarnej porzeczki (220ml), woda  (3,7)\*    432 kcal | *Banan*    *56 kcal* |
| Czwartek  RAZEM  932 kcal | Płatki jaglane na mleku (dieta-kaszka owocowa) (250ml), pieczywo (chleb pszenno-żytni, graham, francuz) z masłem, serem topionym ze szczypiorem (dieta-kanapka z wędliną) (90g), herbata malinowa (220ml) (7)\* 386 kcal | Gruszki (30g)  16 kcal | Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleniną (250ml), sztuka mięsa w sosie własnym (90g), makaron (60g), buraki (60g), kompot wieloowocowy (220ml), woda    447 kcal | Kisiel z malinami (125ml), chrupki kukurydziane    83 kcal |
| Piątek  RAZEM  812 kcal | Płatki owsiane na mleku (dieta-kaszka owocowa) (250ml), pieczywo (chleb pszenno-żytni, graham, francuz) z masłem, dżemem malinowym (90g), herbata z cytryną (220ml) (7)\* 388 kcal | Pomarańcze (30g)  13 kcal | Zupa ogórkowa z ryżem (250ml), pulpety rybne w sosie cebulowym (ryba mintaj) (80), kasza gryczana (60g), kapusta czerwona (60g), kompot wieloowocowy (220ml), woda 383 kcal (3)\* | Jabłko      28 kcal |

**ZESTAW II**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **DATA** | **ŚNIADANIE**  *godz. 9.00* | **II ŚNIADANIE**  *godz.10.30* | **OBIAD**  *godz.12.00 – 12.30* | **PODWIECZOREK**  *godz.14.30 – 15.30* |
| Poniedziałek  RAZEM  741 kcal | Płatki jęczmienne na mleku (dieta-kaszka owocowa) (250ml), pieczywo (chleb pszenno-żytni, graham, francuz) z masłem, jajkiem na twardo, pomidorem i sałatą (dieta-kanapka z dżemem) (90g), herbata malinowa (220ml) (7)\*  378 kcal | Banany (30g)  28kcal | Zupa kukurydziana z makaronem (250ml), filet z kurczaka z warzywami (80g), ziemniaki (100g), kalafior (60g), kompot z czarnej porzeczki (220ml), woda      294 kcal | Sałatka owocowa (kiwi, banan, brzoskwinie) (50g)    41 kcal |
| Wtorek  RAZEM  800 kcal | Zacierka na mleku (dieta- kaszka owocowa) (250ml), pieczywo (chleb pszenno-żytni, graham, francuz), z masłem, parówka na gorąco, ogórek zielony (90g), herbata z cytryną (220ml) (7)\*  376kcal | Mandarynki (30g)  13 kcal | Barszcz ukraiński z fasolą (250ml), zapiekanka ryżowa z jabłkiem (90g), kompot wiśniowy (220ml), woda    357 kcal | Kanapka z masłem i rzodkiewką (40g)    54 kcal |
| Środa  RAZEM  993 kcal | Biszkopty na mleku (dieta-kaszka owocowa) (250ml), pieczywo (chleb pszenno -żytni, graham, francuz) z masłem, serem żółtym z papryką (dieta-kanapka z wędliną) (90g), herbata malinowo -żurawinowa (220ml) (7)\* 456 kcal | Pomarańcze (30g)  13 kcal | Zupa grysikowa z zieleniną (250ml), pulpety w sosie pomidorowym (100g), ziemniaki (100g), brokuły (50g), kompot wieloowocowy (220ml), woda (3)\*  498 kcal | Kisiel z wiśniami (125ml)    26 kcal |
| Czwartek  RAZEM  856 kcal | Płatki jaglane na mleku (dieta-kaszka owocowa) (250ml), pieczywo (chleb pszenno -żytni, graham, francuz) z masłem, szynką drobiową z rzodkiewką białą (90g), herbata z cytryną (220ml) (7)\*  414 kcal | Kiwi (30g)  17 kcal | Zupa z soczewicy z makaronem (250ml), wątróbka w sosie warzywnym (90g), kasza pęczak (60g), ogórek kiszony (30g), kompot z czarnej porzeczki (220ml), woda    378 kcal | Koktajl jagodowy, oblaty kukurydziane  (7)\*  Dieta- mus jagodowy, oblaty kukurydziane  47 kcal |
| Piątek  RAZEM  955 kcal | Płatki czekoladowe na mleku (dieta-kaszka owocowa) (250ml), pieczywo (chleb pszenno-żytni, graham, francuz) z masłem, twarożkiem ze szczypiorem (dieta- kanapka z szynką) (90g), herbata malinowa (220ml) (7)\* 416 kcal | Ananasy w syropie (30g)  25 kcal | Krupnik ryżowy (250ml), paluszki rybne (ryba miruna) (60g), ziemniaki (100g), surówka z marchwi i brzoskwini (60g), kompot wiśniowy (220ml), woda (3)\*  404 kcal | Chrupki kukurydziane, kawa  zbożowa  147 kcal  Dieta-chrupki kukurydziane, herbata  110 kcal |

**ZESTAW III**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| DATA | ŚNIADANIE  *godz. 9.00* | II ŚNIADANIE  *godz.10.30* | OBIAD  *godz.12.00 – 12.30* | PODWIECZOREK  *godz.14.30 – 15.30* |
| Poniedziałek  RAZEM  869 kcal | Zacierka na mleku (dieta-kaszka owocowa) (250ml), pieczywo (chleb pszenno-żytni, graham, francuz) z masłem, pastą z szynki wieprzowej z papryką (90g), herbata z cytryną (220ml)    366kcal (7)\* | Ananas w syropie (30g)  18 kcal | Zupa jarzynowa z ryżem (250ml), makaron ze szpinakiem i serem białym (160g), kompot wiśniowy (220ml)      323 kcal | Chałka z powidłami, kawa zbożowa  Dieta-chałka z powidłami, herbata malinowa    162 kcal |
| Wtorek  RAZEM  836 kcal | Płatki czekoladowe na mleku (dieta-kaszka owocowa) (250ml), pieczywo (chleb pszenno-żytni, graham, francuz) z masłem, pastą jajeczną z koperkiem (90g), herbata z cytryną (220ml) (7)\*  437 kcal | Brzoskwinie w syropie (30g)  22 kcal | Zalewajka z ziemniakami (250ml), risotto warzywne (160g), kompot wieloowocowy (220ml), woda    291 kcal | Budyń z jagodami (125ml)    (7)\*  91 kcal |
| Środa  RAZEM  901 kcal | Kasza kukurydziana na mleku (dieta-kaszka owocowa) (250ml), pieczywo (chleb pszenno-żytni, graham, francuz) z masłem, makrelą wędzoną z pomidorami (90g), herbata malinowa (220ml) (7)\*  404 kcal | Kiwi (30g)  17 kcal | Zupa pomidorowa z makaronem (250ml), gulasz wieprzowy z kaszą pęczak (160g), kapusta kiszona zasmażana (60g), kompot wiśniowy (220ml), woda    467 kcal | *Kisiel wiśniowy z malinami (125ml)*  *13 kcal* |
| Czwartek  RAZEM  869 kcal | Płatki owsiane na mleku (dieta-kaszka owocowa) (250ml), pieczywo (chleb pszenno-żytni, graham, francuz) z masłem, kiełbasą szynkową, sałatą i ogórkiem świeżym (90g), herbata żurawinowa (220ml) (7)\*  430 kcal | Mandarynki (30g)  13 kcal | Barszcz ukraiński z fasolą (250ml), racuszki z jabłkami i cukrem pudrem (90g), kompot z czarnej porzeczki (220ml), woda  (3,7)\*    318 kcal | Kanapka z serkiem waniliowym, herbata  (7)\*  Dieta-kanapka z dżemem, herbata  108 kcal |
| Piątek  RAZEM  910 kcal | Płatki ryżowe na mleku (dieta-kaszka owocowa) (250ml), pieczywo (chleb pszenno-żytni, graham, francuz) z masłem, twarożkiem ze szczypiorem  (dieta-kanapka z wędliną) (90g), herbata cytryną (220ml) (7)\* 416 kcal | Banan (30g)  28 kcal | Zupa ogórkowa z kaszą jaglaną (250ml), kotlet rybny (ryba mintaj) (50), ziemniaki (100g), surówka z kiszonej kapusty (60g), kompot z czarnej porzeczki (220ml), woda (3)\*    363 kcal | Ciasto marchewkowe (wypiek własny) (60g)  (3)\*  Dieta -owoc      103 kcal |

**ZESTAW IV**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| DATA | ŚNIADANIE  *godz. 9.00* | II ŚNIADANIE  *godz.10.30* | OBIAD  *godz.12.00 – 12.30* | PODWIECZOREK  *godz.14.30 – 15.30* |
| Poniedziałek  RAZEM  937 kcal | Płatki orkiszowe na mleku (dieta-kaszka owocowa) (250ml), pieczywo (chleb pszenno-żytni, graham, francuz) z masłem, serkiem topionym z rzodkiewką (dieta-kanapka z dżemem) (90g), herbata z cytryną (220ml) (7)\*  378 kcal | Pomarańcze (30g)  13 kcal | Zupa kalarepowa z kaszą jaglaną (250ml), spaghetti mięsno-warzywne (160g), kompot jagodowy (220ml), woda      461 kcal | Koktajl malinowy (125ml)  (7)\*  Dieta- mus malinowy (125ml)  85 kcal |
| Wtorek  RAZEM  881 kcal | Płatki kukurydziane na mleku (dieta- kaszka owocowa) (250ml), pieczywo (chleb pszenno-żytni, graham, francuz), z masłem, polędwicą sopocką z pomidorem (90g), herbata malinowa (220ml) (7)\* 428 kcal | Ogórek zielony (30g)  4 kcal | Barszcz czerwony z ziemniakami (250ml), naleśniki z powidłami (90g), kompot wieloowocowy (220ml), woda  (7,3)\*    392 kcal | Banan    57 kcal |
| Środa  RAZEM  898 kcal | Zacierka na mleku (dieta-kaszka owocowa) (250ml), pieczywo (chleb pszenn-żytni, graham, francuz) z masłem, pastą z sera żółtego z papryką (dieta-kanapka z wędliną) (90g), herbata z cytryną (220ml) (7)\* 441 kcal | Marchewka (30g)  8 kcal | Krupnik ryżowy (250ml), filet z kurczaka z warzywami (90g), ziemniaki (100g), brokuły (60g), kompot z czarnej porzeczki (220ml), woda    321 kcal | Kasza manna z brzoskwinią  (7)\*  Dieta- mus brzoskwiniowy (125ml)  128 kcal |
| Czwartek  RAZEM  903 kcal | Płatki jęczmienne na mleku (dieta-kaszka owocowa) (250ml), pieczywo (chleb pszenno -żytni, graham, francuz) z masłem, pasztetem wieprzowym i ogórkiem kiszonym (dieta-kanapka z powidłami) (90g), herbata z cytryną (220ml) (7)\* 437 kcal | Kalarepa (30g)  8 kcal | Zupa z soczewicy z makaronem (250ml), kaszotto warzywne (160g), kompot wiśniowy (220ml), woda      296 kcal | Francuz z masłem, kakao  (7)\*  Dieta- francuz z masłem, herbata    162 kcal |
| Piątek  RAZEM  869 kcal | Płatki jaglane na mleku (dieta-kaszka owocowa) (250ml), pieczywo (chleb pszenno-żytni, graham, francuz) z masłem, twarożkiem na słodko (dieta- kanapka z szynką) (90g), herbata żurawinowa (220ml) (7)\* 435 kcal | Gruszki (30g)  16 kcal | Zupa z zielonego groszku z kaszą manną (250ml), ryba mielona w warzywach (ryba miruna) (50g), ryż (30g), kalafior (30g), kompot z czarnej porzeczki (220ml), woda (3)\*    340 kcal | Kisiel wiśniowy, wafle andruty    80 kcal |

**UWAGA :**

**1. Cena zamówienia = całkowity koszt całodziennego posiłku** (śniadanie + 2 daniowy obiad z kompotem i podwieczorek)