

**Dostawa posiłków do przedszkola - jadłospis****Opis Menu**

<b>Numer dnia tygodnia</b>	<b>Nazwa dania: 1. Śniadanie 2.Obiad: - zupa - II danie 3. Podwieczorek</b>	<b>Skład proponowanego dania/kalorie 1. Śniadanie 2.Obiad: - zupa - II danie 3. Podwieczorek</b>
----------------------------	---	--

<b>Numer dnia tygodnia</b>	<b>Nazwa dnia</b>	<b>Skład proponowanego dania w przedszkolu</b>		
			<b>W gramach+- 10%</b>	<b>Kcal+- 10%</b>
<b>Dzień 1</b>	<b>Śniadanie:</b> Kasza kukurydziana(30g) na mleku(2,0%200ml), bułka kajzerka(25g),masło( 5g.)83% ser żółty(15g) z ketchupem łagodnym(5g), papryka świeża 10 g herbata: napar z herbaty 200ml, cukier(5g) cytryna (3g)  <b>Obiad:</b> zupa pomidorowa włoszczyzna(75g), koncentrat pomidorowy (20g) śmietana 18% ( 10 gr) (30g makaron) pulpeciki z ryby (75g), olej 5g ziemniaki( 150)g, masło (5g) surówka, jabłko(50g) marchew (50)g 30g dodatki warzywne, olej2g , przyprawy Kompot z owoców (200g)  <b>Podwieczorek:</b> jogurt(150g) z dużymi kawałkami owoców + ciastko (30g)	Kasza kukurydziana z mlekiem	200	170
		Bułka z serem żółtym i ketchupem, świeża papryka	60	120
		Herbata z cytryną	200	120
		Zupa pomidorowa, zabielenie z makaronem	200	150
		Pulpeciki z ryby	75	120
		Ziemniaki puree	150	120
		Surówka z marchewki z jabłkiem	130	80
		Kompot	200	220
<b>Dzień 2</b>	<b>Śniadanie:</b> Chleb (100g)z masłem 20g), szynką z kurczaka( 20g)i pomidorem (20g), kawa z mlekiem 200ml 2% mleko  <b>Obiad:</b> zupa jarzynowa z , włoszczyzna (75g), ziemniakami (	Jogurt+ ciastko( herbatniki)	180	140
		<b>Suma:</b>	<b>1445</b>	<b>1240</b>
		Chleb z masłem ,	120	150
		Szynka	20	70
		Pomidor	20	5
		Kawa lub herbata	200	140/20
		Zupa jarzynowa, chleb	200	175
		Gulasz wołowy	120	163

	100g)masło (5g) śmietana 18 % (5g),Chleb 30g gulasz wołowy mięso wołowe( 100g, 20g warzywa z kaszą jęczmienną( 80 g) i ogórkiem kiszonym, (50g kompot z jabłek 200 m	Kasza jęczmienna Ogórek  Kompot	80 50  200	160 7  220
	<b>Podwieczorek:</b> drożdżówka100g + owoc sezonowy około 40g	Drożdżówka+ owoc np. gruszka	140	210
		<b>Suma</b>	<b>1150</b>	<b>1300</b>
Dzień 3	<b>Śniadanie</b> , Kulki czekoladowe (30g) na mleku(2,0%200ml), chleb z ziarnami( 50g)i pastą jajeczną jaja kurze (30g), majonez(5g) i szczypiorkiem(5g)	Płatki kukurydziane z mlekiem Chleb Pasta jajeczna i szczypiorkiem herbata	200 100 40 200	195 120 150 120
	<b>Obiad:</b> zupa ogórkowa, włoszczyzna (75g), ogórek kiszony (50g. ), ziemniaki (100g), śmietana 18%(10g) liść pietruszki(2g), chleb ( 30 g) naleśnik z serem, mąka pszenna (20g) , mleko 2% (50g) jaja (20g) twaróg biały (100g), 10g cukier bita śmietana100g cukier(5g) kompot owocowy	Zupa ogórkowa, chleb Naleśnik z serem i słodką śmietaną	200 200	130 250
		Kompot	250	220
	<b>Podwieczorek:</b> szarlotka z cukrem pudrem(120g)+ soczek 200g	Szarlotka+ sok	320	320
		<b>Suma:</b>	<b>1310</b>	<b>1325</b>
Dzień 4	<b>Śniadanie:</b> Chleb (45g)z masłem (5g), z pasztetem drobiowym (50g) i z ogórkiem kiszonym(50g), bułka chałka30 , dżem 10g kawa lub herbata: napar z herbaty 200ml, cukier(5g) cytryna (3g) ), kawa z mlekiem 200ml 2% mleko	Chleb z masłem Chałka z dżemem	50 40	130 100
		Pasztet	50	90
		Ogórek kiszony	50	7
		Kawa lub herbata	200	140/20
	<b>Obiad:</b> barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami: włoszczyzna75 g, burak ćwikłowy 60g, śmietana 18%10g, cukier 2g, ziemniaki 100g, gołąbki w sosie pomidorowym , kapusta włoska80 g, wieprzowina 100g, jaja kurze 5g, koncentrat pomidorowy 4g. śmietana 18% 10 g, masło5g , ryż 50 g. kompot z owocowy	Zupa: barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami Gołąbki w sosie pomidorowym	200 200	150 158
		Kompot	200	220
	<b>Podwieczorek :</b> racuchy z cukrem	racuszki	80	230

	80 g	<b>Suma</b>	<b>1070</b>	<b>1225</b>
Dzień 5	<b>Śniadanie:</b> kasza manna 30g na mleku, 200ml 2%	Kasza manna na mleku	200	200
	bułeczka kajzerka 35 g z masłem 5g, dżemem 50g, kawa lub herbata 200 ml j.w.	Bułeczka z masłem	85	100
		Dżem	50	100
		Kawa lub herbata	200	140/20
	<b>Obiad:</b> krupnik z kaszy pęczak z ziemniakami, włoszczyzna 75g, kasza pęczak 20g, ziemniaki 30g, masło 5g, koper 10g.	krupnik	200	150
	Pierogi leniwe (mąka 50g, ziemniaki 30g, jajko 5g, ser 10g) z serem 30g i tłuszczem 10g	Pierogi leniwe z tłuszczem i serem	180	220
	Kompot z jabłek	Kompot	200	220
	<b>Podwieczorek:</b> deser z galaretki 150g i bitej śmietany 20g i z ciastkiem biszkoptowym	deser	170	300
		<b>Suma</b>	<b>1085</b>	<b>1230</b>
Dzień 6	<b>Śniadanie:</b> Chleb (80g) z masłem (15g), szynką wieprzową (50g) i pomidorem (30g), liść sałaty 10g kawa z mlekiem 200ml 2% mleko j. w.	Chleb z masłem	95	150
		Szynka wieprzowa	50	90
		Pomidor, sałata	40	12
		Kawa lub herbata	200	140/20
	<b>Obiad:</b> zupa brokułowa, jarzyny 75g, brokuły 50g, śmietana 18% 5g, wywar 70g	Zupa brokułowa	200	190
	Makaron typu spaghetti 150g z sosem bolonaise mięso mielone 30g, sos bolonaise 20g	Makaron	200	195
	Kompot porzeczkowy 200ml	Sos bolonaise	100	225
		Kompot	200	220
	<b>Podwieczorek:</b> owoc 50g, pączek 100g	Mandarynka + pączek	150	200
		<b>suma</b>	<b>1235</b>	<b>1422</b>
Dzień 7	<b>Śniadanie</b> musli owocowe 50g z mlekiem 2% 200ml	Płatki typu musli z mlekiem	200	170
	Wędlina drobiowa 40g serek puszysty 10g masło 5g, pieczywo mieszane 30g ogórek małosolny 50g herbata j. w.	Chleb z masłem, wędliną i warzywami	130	210
		herbata	200	140/20

	<p><b>Obiad:</b> rosół warzywa 30g. makaron typu nitki 70g wywar drobiowy 100g z makaronem, pierś z kurczaka 50g jajko 3g, bułka tarta 5g z ziemniakami, surówka z czerwonej kapusty 80 g jabłko 20g z parzonej , kompot z owoców</p> <p><b>Podwieczorek:</b> deser owocowy 150g, sok 50g</p>	<p>Rosół z makaronem</p> <p>Kotlet z piersi z kurczaka</p> <p>Ziemniaki puree</p> <p>Surówka z czerwonej kapusty</p> <p>Kompot</p> <p>Deser owocowy , sok typu Leon</p> <p><b>Suma</b></p>	<p>200</p> <p>75</p> <p>150</p> <p>100</p> <p>250</p> <p>200</p> <p><b>1405</b></p>	<p>150</p> <p>150</p> <p>120</p> <p>80</p> <p>220</p> <p>150</p> <p><b>1390</b></p>
Dzień 8	<p><b>Śniadanie:</b> parówka cielęca 80g , ketchup 20g, ogórek kiszony 20g , chleb 50g masło 10g kawa lub herbata j. w.</p> <p><b>Obiad:</b> Barszcz biały 50 g jajka, 20g kielbasy białej 120ml wywar, 5g. śmietana 18% pierogi ruskie ze śmietaną 18%, 110g ziemniaków, 60 g ser biały, 30g mąki, 50 g śmietany 18 % kompot owocowy</p> <p><b>Podwieczorek:</b> owoc sezonowy, 50 g , pierniczki 50 g</p>	<p>Parówka</p> <p>Chleb z masłem</p> <p>Ketchup ,ogórek korniszon</p> <p>Kawa lub herbata</p> <p>Barszcz biały</p> <p>Pierogi ze śmietaną</p> <p>Kompot owocowy</p> <p>Winogrona+ pierniczki</p> <p><b>Suma</b></p>	<p>80</p> <p>60</p> <p>40</p> <p>200</p> <p>200</p> <p>250</p> <p>250</p> <p>100</p> <p><b>1180</b></p>	<p>250</p> <p>100</p> <p>45</p> <p>140/20</p> <p>120</p> <p>310</p> <p>220</p> <p>95</p> <p><b>1280</b></p>
Dzień 9	<p><b>Śniadanie:</b> płatki kukurydziane 50g z mlekiem 150 ml mleka 2% Bułka 35g z masłem 5g i pastą z białego sera 30g, szczypiorek 5g, kawa lub herbata j.w.</p> <p><b>Obiad:</b> barszcz ukraiński, jarzyny 30g, burak czerwony 50g 100ml wywar kotlet mielony mięso wieprzowe 70g jajko 5g cebulka 5g z ziemniakami 100g, 5g masło i, surówką z marchewki 50g i jabłka 50g,</p> <p>kompot z jabłka</p> <p><b>Podwieczorek:</b> deser owocowy 100g + ciastka 30g</p>	<p>Płatki kukurydziane z mlekiem</p> <p>Bułka z masłem</p> <p>Pasta z białego sera</p> <p>Kawa lub herbata</p> <p>Barszcz ukraiński</p> <p>Kotlet mielony</p> <p>Ziemniaki puree</p> <p>Surówka z marchewki i jabłka</p> <p>Kompot</p> <p>Deser owocowy i ciastko</p> <p><b>Suma</b></p>	<p>200</p> <p>40</p> <p>30</p> <p>200</p> <p>200</p> <p>80</p> <p>100</p> <p>100</p> <p>200</p> <p>130</p> <p><b>1280</b></p>	<p>180</p> <p>70</p> <p>120</p> <p>140/20</p> <p>100</p> <p>170</p> <p>100</p> <p>90</p> <p>200</p> <p>100</p> <p><b>1270</b></p>
Dzień 10	<p><b>Śniadanie:</b> kluski z mlekiem kluski 70g mleko 130ml 2% Bułka 60 g z nutellą 20 g, kakao lub herbata jw</p>	<p>Kluski z mlekiem</p> <p>Bułka</p> <p>Krem orzechowy</p> <p>Kakao lub herbata</p>	<p>200</p> <p>60</p> <p>20</p> <p>200</p>	<p>180</p> <p>100</p> <p>120</p> <p>140/20</p>

<b>Obiad:</b> zupa ziemniaczana z włoszczyzną włoszczyzna 50 g ziemniaki 50g, wywar drobiowy 100g Ryba filet 70g, 5g jajko, 5g. bułka z ziemniakami 100g i surówką z kiszonej kapusty 100g kapusty, jablko 20g, 10g cebulka słodka, 5g olej Kompot owocowy  <b>Podwieczorek:</b> deser mleczny 100 ml + owoc sezonowy 40 g.	Zupa ziemniaczana	200	90
	Filet z ryby panierowany	80	120
	Ziemniaki puree	100	120
	Surówka z kiszonej kapusty	130	80
	Kompot	250	220
	Budyń+ owoc	140	200
	<b>Suma</b>	<b>1380</b>	<b>1370</b>
Posiłki powinny być przygotowane i przyprawione zgodnie z upodobaniami i potrzebami dzieci w wieku przedszkolnym			

Załącznik nr 1b do SWZ

### Dostawa posiłków do szkoły - jadłospis

Opis Menu		
Numer dnia tygodnia	Nazwa dania:	Skład proponowanego dania/kalorie
	<b>1.Obiad:</b> - zupa - II danie	<b>1.Obiad:</b> - zupa - II danie

DZIEŃ 1	Nazwa dnia	Skład proponowanego dania w szkole		
			W gramach +/- 10%	Kcal + - 10%
	<b>Obiad:</b> zupa pomidorowa włoszczyzna(80g), koncentrat pomidorowy (20g) śmietana 18% (	Zupa pomidorowa, zabieleną z makaronem	250	200

	20 gr) (50g makaron) <b>makaron nie może być wrzucony do zupy</b> pulpeciki z ryby (100g), olej 5g ziemniaki( 200)g, masło (5g) surówka, jabłko(50g) marchew (50)g 30g dodatki warzywne, olej2g , przyprawy Kompot z owoców, gotowany z wrzuconymi owocami(250g) ciepły	Pulpeciki z ryby Ziemniaki puree Surówka z marchewki z jabłkiem Kompot <b>Razem</b>	100 200 150 250 <b>950</b>	160 160 100 250 <b>870</b>
DZIEŃ 2	<b>Obiad:</b> zupa jarzynowa z , włoszczyzna (90g), ziemniakami ( 100g)masło (5g) śmietana 18 % (5g),Chleb 50g gulasz wołowy mięso wołowe( 100g, 20g warzywa z kaszą jęczmienną( 80 g) i ogórkiem kiszonym, (50g kompot z jabłek 250 ml przygotowany j. w.	Zupa jarzynowa, chleb Gulasz wołowy Kasza jęczmienna Ogórek  Kompot  <b>Suma</b>	250 50 150 150 100  250  <b>950</b>	225 70 200 160 14  220  <b>885</b>
Dzień 3	<b>Obiad:</b> zupa ogórkowa, włoszczyzna (80g), ogórek kiszony (70g. ), ziemniaki (100g), śmietana 18%(10g) liść pietruszki(2g), chleb ( 50 g naaleśnik z serem, mąka pszenna (20g) , mleko 2% (50g) jaja (20g) twaróg biały (100g), 10g cukier bita śmietana100g cukier(5g) kompot owocowy, przygotowany j.w.	Zupa ogórkowa, chleb Naleśnik z serem i słodką śmietaną Kompot  <b>Suma:</b>	250 50 300 250  <b>850</b>	250 70 400 220  <b>940</b>
4	<b>Obiad:</b> barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami: włoszczyzna80 g, burak ćwikłowy	Zupa: barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami chleb	250 50	200 70

	60g, śmietana 18%10g, cukier 2g, ziemniaki 100g, gołąbki w sosie pomidorowym , kapusta włoska80 g, wieprzowina 100g, jaja kurze 5g, koncentrat pomidorowy 4g. śmietana 18% 10 g, masło5g , ryż 50 g. kompot owocowy, przygotowany j. w.	Gołąbki w sosie pomidorowym	250	250
		Kompot	250	220
		<b>Suma</b>	<b>1120</b>	<b>1295</b>
Dzień 5	<b>Obiad:</b> krupnik z kaszy pęczak z ziemniakami , włoszczyzna75g,kasza peczak 20g, ziemniaki 30g, masło 5g, koper10g. Pierogi leniwe( mąka 50g,ziemniaki 30g, jajko 5g, ser 10g) z serem30g i tłuszczem 10g  Kompot z jabłek przygotowany j. w.	krupnik	250	200
		chleb	50	70
		Pierogi leniwe z tłuszczem i serem	250	300
		Kompot	250	220
		<b>Suma</b>	<b>800</b>	<b>790</b>
Dzień 6	<b>Obiad:</b> zupa brokułowa, jarzyny 75g, brokuły 50g. śmietana 18%5g, wywar70g Makaron typu spaghetti 150g z sosem bolonaise mięso mielone 30g, sos bolonaise20g Kompot porzeczkowy 250ml przygotowany j.w.	Zupa brokułowi	250	230
		chleb	50	70
		Makaron	250	220
		Sos bolonaise	100	225
		Kompot	250	220

		suma	900	965
Dzień 7	<b>Obiad:</b> rosół warzywa 30g. makaron typu nitki 70g wywar drobiowy 100g <b>Makaron nie może być wrzucony do rosolu</b> pierś z kurczaka 100g jajko 3g, bułka tarta 5g z ziemniakami, surówka z kapusty pekińskiej 80 g jabłko 20g , kompot z owoców przygotowany j.w.	Rosół z makaronem  Kotlet z piersi z kurczaka Ziemniaki puree Surówka z kapusty pekińskiej  Kompot  suma	250  100 150 100  250  <b>850</b>	200  200 120 80  220  <b>820</b>
Dzień 8	<b>Obiad:</b> Barszcz biały 50 g jajka, 20g kielbasy białej 120ml wywar, 5g. śmietana 18% pierogi ruskie ze śmietaną, 100g ziemniaków, 70 g ser biały, 30g mąka,50 g śmietany 18 % typu Krasnystaw kompot owocowy , przygotowany j.w.	Barszcz biały chleb  Pierogi ze śmietaną  Kompot owocowy  <b>Suma</b>	250 50  300  250  <b>850</b>	220 70  310  220  <b>820</b>
Dzień 9	<b>Obiad:</b> barszcz ukraiński, jarzyny 30g, burak czerwony 50g 100ml wywar drobiowy, chleb 50g kotlet mielony mięso wieprzowe 100g jajko5g cebulka 5g z ziemniakami150g, 5g masło i, surówką z marchewki 50g i jabłka50g,  Kompot owocowy przygotowany j.w.	Barszcz ukraiński chleb Kotlet mielony  Ziemniaki puree Surówka z marchewki i jabłka Kompot	250 50 100  150 120 250	100 70 200  150 100 220



		<b>Suma</b>	970	<b>910</b>
Dzień 10	<b>Obiad:</b> zupa ziemniaczana z włoszczyzną włoszczyzna 50 g ziemniaki 50g, wywar drobiowy 100g chleb 50g Ryba filet 100g, 5g jajko, 5g. bułka z ziemniakami 100g i surówką z kiszonej kapusty 100g kapusty, jablko 20g, 10g cebulka, 5g olej Kompot owocowy przygotowany j.w.	Zupa ziemniaczana chleb Filet z ryby panierowany Ziemniaki puree Surówka z kiszonej kapusty  Kompot  <b>Suma</b>	250 50 100 150 130  250  <b>880</b>	270 70 150 170 80  220  <b>890</b>
Posiłki powinny być przygotowane zgodnie z wymogami sztuki kulinarnej i przyprawione zgodnie z potrzebami i upodobaniami żywieniowymi dzieci w wieku szkolnym .				