***Załącznik nr 10 do SWZ***

*Załącznik nr 2 do umowy*

* 1. **Przykładowy jadłospis dań obiadowych dla seniorów**

Dzień 1) I Zupa pomidorowa z makaronem lub ryżem

II udko opiekane, ziemniaki, surówka z selera z rodzynkami

Herbata

Dzień 2) I Zupa ogórkowa z ziemniakami, chleb

II gulasz z kaszą gryczaną, surówka z buraków

Kompot

Dzień 3) I Kapuśniak z białej kapusty, chleb

II klopsy indycze w sosie pomidorowo-bazyliowym,

Surówka z kapusty pekińskiej

Herbata owocowa

Dzień 4) I Rosół z lanymi kluskami

II kotlet schabowy, ziemniaki, marchewka z groszkiem

Kompot

Dzień 5) I Krupnik z kaszy z ziemniakami, chleb

II kopytka z okrasą, kapusta zasmażana

Kisiel do picia

Dzień 6) I zupa pieczarkowa z makaronem

II filet z kurczaka, ziemniaki, surówka z marchwi i jabłka

Kompot I

Dzień 7) I Zupa grochowa z ziemniakami, chleb

II pyzy z mięsem i okrasą, czerwona kapusta zasmażana (duszona)

Kompot

Dzień 8) I zalewajka, chleb

II Placki ziemniaczane

Herbata

Dzień 9) I Zupa koperkowa z ziemniakami, chleb

II gołąbki z mięsem

Kompot

Dzień 10) I Barszcz czerwony z ziemniakami i okrasą

II naleśniki z serem, dżemem

Kisiel do picia

Dzień 11) I Zupa fasolowa, chleb

II kotlet rybny, ziemniaki, surówka z kiszonej kapusty

Herbata owocowa

Dzień 12) I Zupa kalafiorowa z ziemniakami, chleb

II Ryż z musem jabłkowym lub owocowym i śmietaną

kompot

***Dodatek nr 1 do jadłospisu***

***stanowiącego* *Załącznik nr 10 do SWZ***

**Receptury dań obiadowych dla seniorów**

**Dzień 1)**

**- Zupa pomidorowa z makaronem**

bulion drobiowy

pomidory świeże lub z puszki – 150g

marchew – 70g

pietruszka – 40g

cebula – 20g

por – 20g

seler – 20g

śmietana – 25g

mąka pszenna – 5g

ugotowany makaron – 150g

**- udko opiekane**

udko z kurczaka – 1 szt.

Olej

Przyprawy do pieczenia

**- surówka z selera z rodzynkami**

seler korzeń – 120g

rodzynki – 10g

śmietana – 20g

cukier

sok z cytryny

**Dzień 2)**

**- Zupa ogórkowa**

bulion kostny

ogórek kwaszony – 90g

ziemniaki – 120g

marchew – 40g

pietruszka – 20g

cebula – 15g

seler – 10g

por – 10g

śmietana – 25g

przyprawy: ziele angielskie, liść laurowy, sól, pieprz, ziarnisty, koperek, pietruszka.

**- gulasz z kaszą gryczaną**

szynka wieprzowa – 120g

papryka – 40g

marchew – 30g

cebula – 20g

kasza gryczana – 100g

bulion warzywny – 150g

olej – 15g

przyprawy: ostra papryka, sól, pieprz, sos sojowy, zielona pietruszka.

**- buraczki**

buraki – 120g

jabłko – 50g

sól, sok z cytryny, cukier.

**Dzień 3)**

**- Kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami**

bulion drobiowy

kapusta biała – 100g

ziemniak – 100g

marchew – 60g

pietruszka korzeń – 40g

cebula – 20g

por – 15g

seler korzeń – 15g

koncentrat pomid. – 7g

boczek wędzony – 20g

przyprawy: sól, pieprz, koperek.

**- klopsiki indycze w sosie pomidorowo-bazyliowym**

mięso indycze – 120g

jajo – 1/3 szt.

Bułka – 20g

Cebula – 30g

Mąka pszenne – 5g

Pomidory lub koncentrat – 60g

Przyprawy: liść laurowy, sól, pieprz, ziele angielskie, bazylia.

**Dzień 4)**

**- Rosół z lanymi kluskami**

mięso wołowe – 150g

mięso drobiowe – 150g

marchew – 40g

pietruszka – 30g

seler korzeń – 15g

seler naciowy – 15g

liść włoskiej kapusty – 10g

przyprawy: ziele angielskie, sól, pieprz ziarnisty, ząbek czosnku, pietruszka zielona, sos sojowy

kluski lane: jajko – 30g, mąka 15g.

**- kotlet schabowy**

schab b/k – 120g

mąka – 15g

bułka tarta – 15g

jajo – 1/3 szt.

Olej – 20g

**- marchewka z groszkiem**

marchew – 100g

groszek – 50g

masło – 10g

mąka – 5g

przyprawy: sól, pieprz

**Dzień 5)**

**- Krupnik z kaszy**

bulion mięsny

kasza jęczmienna – 50g

ziemniaki – 100g

marchew – 60g

pietruszka – 40g

cebula – 15g

seler – 15g

przyprawy: liść laurowy, ziele angielskie, sól sodowo-potasowa, liść kapusty, pieprz, natka pietruszki.

**- kopytka z okrasą**

ziemniaki – 240g

mąka – 60g

jajo – ½ szt.

Boczek – 20g

Cebula – 15g

Sól

**- kapusta zasmażana**

kapusta biała – 200g

cebula – 30g

koperek – 20g

mąka – 5g

boczek – 15g

przyprawy: sól, pieprz, cukier, sok z cytryny.

**Dzień 6)**

**- zupa pieczarkowa z makaronem**

bulion drobiowy

pieczarka – 150g

marchew – 70g

cebula – 20g

olej – 10g

śmietana – 50g

makaron ugotowany – 150g

przyprawy: sok z cytryny, koperek, pietruszka, sól, pieprz.

**- filet z kurczaka**

filet z kurczaka – 100g

mąka – 15g

jajo – 1/3 szt.

Bułka tarta – 15g

Sól, pieprz, olej

**- surówka marchew z jabłkiem**

marchew – 120g

jabłko – 30g

śmietana – 10g

**sok z cytryny, cukier.**

**Dzień 7)**

**- zupa grochowa z ziemniakami**

bulion kostno-warzywny

groch – 70g

ziemniaki – 100g

marchew – 60g

pietruszka – 30g

cebula – 15g

seler – 15g

boczek wędzony – 20g

kiełbasa – 20g

mąka – 15g

przyprawy: sól, pieprz, czosnek, ziele angielskie, liść laurowy, sos sojowy, majeranek.

**- pyzy z mięsem**

ziemniaki – 200g

mąka pszenna – 50g

jajo – ½ szt.

Gotowany farsz mięsny – 120g

Słonina – 20g

Cebula – 15g

Sól

**- czerwona kapusta na gorąco**

kapusta czerwona – 150g

tłuszcz – 10g

mąka – 10g

sól, sok z cytryny, cukier.

**Dzień 8)**

**- zalewajka**:

bulion kostno-warzywny

ziemniaki – 100g

kiełbasa – 20g

boczek – 20g

cebula – 15g

śmietana – 20g

grzyb suszony – 5g

przyprawy: czosnek, liść laurowy, ziele angielskie, sól, pieprz, majeranek.

**- placki ziemniaczane:**

ziemniaki – 300g

cebula – 30g

jajko – 30g

olej – 50g

mąka pszenna – 20g.

Przyprawy: sól, pieprz

**Dzień 9)**

**- Zupa koperkowa z ziemniakami**

bulion mięsny

marchew – 80g

ziemniaki – 100g

pietruszka – 40g

cebula – 20g

por – 20g

seler korzeń – 20g

śmietana – 25g

koperek – 1/2 pęczka

Przyprawy: liść laurowy, ziele angielskie, sól, pieprz

**- gołąbki**

kapusta biała – 200tg

mięso wieprzowe – 120g

ryż – 30g

olej rzepakowy – 5g

cebula – 30g

pomidory z puszki – 20g

mąka – 5g

przyprawy: sól, pieprz, sos sojowy, ziele angielskie

**Dzień 10)**

**- Barszcz czerwony z ziemniakami**

bulion

buraki – 150g

marchew – 40g

pietruszka – 30g

por – 15g

cebula – 20g

śmietana – 30g

przyprawy: sól, pieprz, sok z cytryny, natka pietruszki

ziemniaki z okrasa - 150g

**- naleśniki z serem, dżemem**

mąka – 80g

jajo – 1szt.

Mleko – 240g

Ser biały – 120g

Cukier, wanilia – do smaku

Jogurt naturalny – 50g

Dżem – 100g

**Dzień 11)**

**- zupa fasolowa z ziemniakami**

bulion kostno-warzywny

fasolka perłowa – 80g

ziemniaki – 100g

marchew – 60g

pietruszka – 40g

cebula – 15g

seler – 15g

mąka – 15g

słonina – 20g

przyprawy: sól, pieprz, majeranek, ziele angielskie, liść laurowy

**- kotlet rybny**

filet rybny ( NIE panga!) – 120g

cebula - 30g

mąka pszenna – 20g

jajo – ½ szt.

Olej – 10g

**- surówka z kapusty kwaszonej**

kwaszona kapusta – 100g

marchewka – 50g

cebula – 10g

olej, pieprz, cukier

**Dzień 12)**

**- Zupa kalafiorowa**

bulion kostno-warzywny

kalafior – 120g

ziemniaki – 100g

marchew – 25g

pietruszka – 20g

seler naciowy – 15g

por – 15g

śmietana – 15g

przyprawy: sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, natka pietruszki.

**- ryż z musem jabłkowym i śmietaną**

ryż – 100g

mus jabłkowy – 70g

śmietana

***Dodatek nr 2 do jadłospisu***

***stanowiącego* *Załącznik nr 10 do SWZ***

**Gramatura dań obiadowych dla seniorów**

|  |  |
| --- | --- |
| Zupa | **450 ml** |
| Dodatki do zup: makaron, ryż | **150g** |
| Kasza jęczmienna/gryczana | **300g** |
| Ryż | **300g** |
| Frytki | **100g** |
| Ziemniaki/kluski śląskie | **300g** |
| Kopytka/kluski leniwe | **300g** |
| Gulasz mięsny | **200g** |
| Sztuka mięsa | **120g** |
| Ryba | **120g** |
| Udko | **200g** |
| Kotlet mielony/klops/pulpet | **120g** |
| Kotlet schabowy | **120g** |
| Filet z kurczaka | **120g** |
| Mięso shoarma | **200g** |
| Pyzy z mięsem | **300g / 3szt./** |
| Sos mięsny/pieczarkowy/owocowy | **200 ml** |
| Makaron z serem | **350g** |
| Łazanki | **350g** |
| Makaron ze szpinakiem | **350g** |
| Spaghetti z sosem bolońskim | **350g** |
| Krokiety | **300g** |
| Placki ziemniaczane | **300g** |
| Naleśniki z serem | **300g /3szt./** |
| Placki z jabłkiem | **4szt** |
| Pierogi | **300g** |
| Gołąbki | **200g** |
| Fasolka po bretońsku/bigos | **300g** |
| Kapusta z grochem | **300g** |
| Buraczki, mizeria | **200g** |
| Surówki | **150g** |
| Dodatki gotowane ( kalafior, fasolka, kapusta zasmażana, marchewka na gęsto) | **150g** |
| Kompot, herbata, kisiel, galaretka, maślanka, kefir, barszcz czerwony | **250 ml** |

***Dodatek nr 3 do jadłospisu***

***stanowiącego* *Załącznik nr 10 do SWZ***

**Informacje dodatkowe**

Przedstawione jadłospisy w załączniku nr 1 mogą być sezonowo uzupełniane o dodatki (sezonowe warzywa i owoce) do drugich dań lub zupy sezonowe.

1) Proponowane dodatki do II dań obiadowych:

- fasolka szparagowa

- kalafior/brokuł gotowany

- sałatki zielone (wiosenne)

- sałata ze śmietaną

- mizeria

2) Proponowane II dania sezonowe:

- makaron z truskawkami

- pierogi z jagodami

- knedle ze śliwkami

3) Proponowane zupy sezonowe:

- zupy i sosy owocowe

- zupa botwinkowa

- chłodnik

- zupa dyniowa