Załącznik nr 1

**PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **DZIEŃ TYGODNIA** | **NAZWA POTRAWY**przybliżona minimalna gramatura po obróbce (nie obejmuje sosów) | **NAZWA PRODUKTU** | **ILOŚĆ**  surowca na porcję [g]\*\* |
| **ZESTAW I** |  |
| **Poniedziałek** | Pieczona pierś z indyka /100g/ z puree z ziemniaków /300g/ | pierś indyka*marynata:*zioła (oregano, majeranek, papryka, czosnek, sól, pieprz, sokz cytryny)olej rzepakowy*puree:*ziemniakimaślankakoperekmasłoprzyprawy | 1101038020251 |
| Surówka z kapusty kwaszonej /150g/ | kapusta kwaszonamarchewolej rzepakowycukiersólpieprz | 1008032 |
| Kompot /200ml/ | owoce sezonowe (lub w sezonie zimowym mrożone: wiśnie, porzeczki, truskawki)miód | 1005 |
|  |  |
| **Wtorek** | Zupa pomidorowa z makaronem /300g/+ pieczywo mieszane (100g) | Mięso z ud kurczakamakaron (z pszenicy durum, 100% semoliny)passata pomidorowa (w kartoniku, lub w sezonie przecier ze świeżych pomidorów)koncentrat pomidorowy 30%włoszczyzna (seler, por, pietruszka korzeń, marchewka)pietruszka natkaśmietana 12%przyprawy | 50503030110112 |
|  | Herbata owocowa /200ml/ | Herbata owocowa | 200 |
|  |  |
| **Środa** | Naleśniki z serem i jabłkami /500g/ | mąka pszennamąka pszenna pełnoziarnistamleko 2%jajka kurzejabłko tarte (lub mus jabłkowy)ser twarogowy półtłustyjogurt naturalnymiódcynamonolej rzepakowy | 3030200341786030105 |
| Woda z cytryną/200ml/ | Woda z cytryną | 200 |
|  |  |
| **Czwartek** | Zupa z fasolki szparagowej/300g/+ pieczywo mieszane (100g) | Mięso z ud kurczakafasolka szparagowa (w sezonie świeża, poza sezonem mrożona)włoszczyznapietruszka natkacebulaziemniakiprzyprawyśmietana 12%masłokasza jęczmienna perłowa | 5010075219012515 |
|  | Napar z owoców sezonowych /200ml/ | Napar z owoców sezonowych (np. jabłka gruszki zimą, truskawki, owoce leśne latem) | 200 |
|  |  |
| **Piątek** | Pieczony filet z dorsza /150g/ w sosie koperkowym z ryżem /180g/ | dorsz (lub inna morska ryba biała)bułka tartamarchewkajajko kurzemleko 2%cebulamasłokoperekolej rzepakowysok z cytrynyprzyprawyryż biały i brązowybulion warzywny | 20052715406101336060 |
| Warzywo /150g/ | brokuł gotowany na parzeoliwa z oliwek lub masłobułka tarta | 3605 |
| Napar z owoców sezonowych /200ml/ | Napar z owoców sezonowych (np. jabłka gruszki zimą, truskawki, owoce leśne latem) | 200 |
| **ZESTAW II** |  |
| **Poniedziałek** | Bitki wieprzowe duszone/100g/ w sosie warzywnym z kaszą jęczmienną /200g/ | chuda wieprzowina (polędwica lub schab)cebulacukiniaporprzyprawymarchewkaolej rzepakowykasza perłowa | 170233440550 |
| Buraczki z jabłkiem /200g/ | burakijabłkoolej rzepakowysólcukier | 2006532 |
| Herbata owocowa z miodem /200 ml/ | Herbata owocowa miód | 2005 |
|  |  |
| **Wtorek** | Zupa z soczewicy /300g/+ pieczywo mieszane (100g) | soczewica czerwonawłoszczyznaolej rzepakowyziemniakiprzyprawynatka pietruszkibulion warzywny | 60805110 |
| Napar z owoców sezonowych /200ml/ | Napar z owoców sezonowych  | 200 |
|  |  |
| **Środa** | Pierogi leniwe z sera twarogowego /200g/ | ser twarogowy półtłustymąka pszennajaja kurzecukiermasło | 8060691010 |
| Surówka z marchewki z rodzynkami z sokiem pomarańczowym/200g/ | marchewrodzynkisok pomarańczowyprzyprawy | 20053 |
| Herbata owocowa/200ml/ | Herbata owocowa | 200 |
|  |  |
| **Czwartek** | Zupa jarzynowa z ryżem /300g/+ pieczywo mieszane (100g) | Mięso z udźca z indykacebulabułka tartaolej rzepakowyprzyprawy (majeranek, sól, pieprz)włoszczyznafasolka szparagowagroszekśmietana 12%ryżudziec z indyka (na wywar)natka pietruszkiprzyprawy | 80655703020201020 |
| Kompot/200ml/ | owoce sezonowe (lub w sezonie zimowym mrożone: wiśnie, porzeczki, truskawki)miód | 1005 |
|  |  |
| **Piątek** | Pulpety rybne duszone/150g/ w sosie koperkowym z ziemniakami /300g/ | filet z mintajajajkobułka tartamąka pszennaolej rzepakowysok z cytrynyprzyprawykoperekziemniaki | 200101051031300 |
| Surówka z cykorii, selera i jabłka /250g/ | cykoriaogórki kiszoneselerjabłkosok z cytrynyolej rzepakowyprzyprawy | 18056485525 |
| Kompot/200ml/ | owoce sezonowe (lub w sezonie zimowym mrożone: wiśnie, porzeczki, truskawki)miód | 1005 |