

## JADŁOSPIS

### Cześć 1. Szkoły podstawowe

#### I DEKADA

##### 1.obiad (450 do 500kcal)

- zupa kalafiorowa
- klops mielony
- ziemniaki
- surówka z marchewki

Surowiec	Masa (g)
zupa kalafiorowa	200 do 300 (do oferty należy przyjąć 270)
klops mielony	80 do 100
ziemniaki	200
surówka z marchewki	100
<b>SUMA</b>	<b>około 500</b>

##### 2.obiad (450 do 500kcal)

- zupa pomidorowa z makaronem
- kotlet drobiowy
- ziemniaki z wody
- surówka z kapusty pekińskiej

Surowiec	Masa (g)
zupa pomidorowa	200 do 300 (do oferty należy przyjąć 270)
kotlet drobiowy	80 do 100
ziemniaki	200
surówka z kapusty pekińskiej	100
<b>SUMA</b>	<b>około 500</b>

##### 3.obiad (450 do 500kcal)

- zupa ziemniaczana
- ryba smażona (filet)
- ziemniaki
- surówka z kiszanej kapusty

Surowiec	Masa (g)
zupa ziemniaczana	200 do 300 (do oferty należy przyjąć 270)
ryba smażona (filet)	80 do 100
ziemniaki	200
surówka z kiszanej kapusty	100
<b>SUMA</b>	<b>około 500</b>

##### 4.obiad (450 do 500kcal)

- krupnik
- gulasz wieprzowy
- kasza
- buraczki

Surowiec	Masa (g)
krupnik	200 do 300 (do oferty należy przyjąć 270)
gulasz wieprzowy	80 do 100
kasza	200
buraczki	100
<b>SUMA</b>	<b>około 500</b>

Zamawiający: Gmina Miejska Wągrowiec

Postępowanie o udzielenie zamówienia publicznego pn. „Świadczenie usług cateringowych dla publicznych szkół podstawowych i przedszkoli prowadzonych przez Gminę Miejską Wągrowiec w okresie od 2 września do 31 grudnia 2024 roku”

Sygnatura akt: SZ.271.7.2024

#### **5.obiad (450 do 500kcal)**

- zupa jarzynowa
- mizeria
- ziemniaki
- jajko sadzone

Surowiec	Masa (g)
zupa jarzynowa	200 do 300 (do oferty należy przyjąć 250)
mizeria	100 do 125
ziemniaki	200
jajko sadzone	1 sztuka
<b>SUMA</b>	<b>około 500</b>

#### **6.obiad (450 do 500kcal)**

- zupa pomidorowa
- paluszki rybne
- ziemniaki
- surówka z pekińskiej kapusty

Surowiec	Masa (g)
zupa pomidorowa	200 do 300 (do oferty należy przyjąć 270)
paluszki rybne	80 do 100
ziemniaki	200
surówka pekińskiej kapusty	100
<b>SUMA</b>	<b>około 500</b>

#### **7.obiad (450 do 500kcal)**

- zupa pieczarkowa
- udko z kurczaka
- ziemniaki
- surówka z jabłka i marchewki

Surowiec	Masa (g)
zupa pieczarkowa	200 do 300 (do oferty należy przyjąć 270)
udko z kurczaka	1 sztuka
ziemniaki	200
surówka z jabłka i marchewki	100
<b>SUMA</b>	<b>około 500</b>

#### **8.obiad (450 do 500kcal)**

- zupa jarzynowa
- fasolka po bretońsku
- ziemniaki
- kompot

Surowiec	Masa (g)
zupa jarzynowa	200 do 300 (do oferty należy przyjąć 270)
fasolka po bretońsku	80 do 100
ziemniaki	200
kompot	200
<b>SUMA</b>	<b>około 500</b>

#### **9.obiad (450 do 500kcal)**

- zupa owocowa
- gołąbki w sosie pomidorowym
- ziemniaki

Surowiec	Masa (g)
zupa owocowa	200 do 300 (do oferty należy przyjąć 270)

Zamawiający: Gmina Miejska Wągrowiec

Postępowanie o udzielenie zamówienia publicznego pn. „Świadczenie usług cateringowych dla publicznych szkół podstawowych i przedszkoli prowadzonych przez Gminę Miejską Wągrowiec w okresie od 2 września do 31 grudnia 2024 roku”

Sygnatura akt: SZ.271.7.2024

gołąbki w sosie pomidorowym	80 do 100
ziemniaki	200
<b>SUMA</b>	<b>około 500</b>

#### **10.obiad (około 450 do 500kcal)**

- barszcz ukraiński
- pierogi leniwe
- kompot

Surowiec	Masa (g)
barszcz ukraiński	200 do 300 (do oferty należy przyjąć 270)
pierogi leniwe	270
kompot	200
<b>SUMA</b>	<b>około 500</b>

### **II DEKADA**

#### **1.obiad (około 450 do 500kcal)**

- krupnik
- spaghetti z sosem bolońskim
- kompot

Surowiec	Masa (g)
krupnik	200 do 300 (do oferty należy przyjąć 270)
spaghetti z sosem bolońskim	250 do 300
kompot	200
<b>SUMA</b>	<b>około 500</b>

#### **2.obiad (około 450 do 500kcal)**

- zupa kalafiorowa
- zrazy mielone
- ziemniaki
- sałatka z ogórka kiszzonego

Surowiec	Masa (g)
zupa kalafiorowa	200 do 300 (do oferty należy przyjąć 270)
zrazy mielone	80 do 100
ziemniaki	200
sałatka z ogórka kiszzonego	100
<b>SUMA</b>	<b>około 500</b>

#### **3.obiad (około 450 do 500kcal)**

- zupa pomidorowa (na mięsie)
- makaron z serem i cukrem
- kompot

Surowiec	Masa (g)
zupa pomidorowa	200 do 300 (do oferty należy przyjąć 270)
makaron z serem i cukrem	250 do 300
kompot	200
<b>SUMA</b>	<b>około 500</b>

#### **4.obiad (około 450 do 500kcal)**

- zupa ogórkowa
- kotlet de Volaille
- ziemniaki
- surówka z marchewki i jabłka

Surowiec	Masa (g)
zupa ogórkowa	200 do 300 (do oferty należy przyjąć 270)

Zamawiający: Gmina Miejska Wągrowiec

Postępowanie o udzielenie zamówienia publicznego pn. „Świadczenie usług cateringowych dla publicznych szkół podstawowych i przedszkoli prowadzonych przez Gminę Miejską Wągrowiec w okresie od 2 września do 31 grudnia 2024 roku”

Sygnatura akt: SZ.271.7.2024

kotlet de Volaille	80 do 100
ziemniaki	200
surówka z marchewki i jabłka	100
<b>SUMA</b>	<b>około 500</b>

**5.obiad (około 450 do 500kcal)**

- zupa ziemniaczana
- ryba smażona
- ziemniaki
- surówka z kiszonej kapusty

Surowiec	Masa (g)
zupa ziemniaczana	200 do 300 (do oferty należy przyjąć 270)
ryba smażona	80 do 100
ziemniaki	200
surówka z kiszonej kapusty	100
<b>SUMA</b>	<b>około 500</b>

**6.obiad (około 450 do 500kcal)**

- kapuśniak
- kopytka z ziemniaków z cukrem lub śmietaną
- kompot

Surowiec	Masa (g)
kapuśniak	200 do 300 (do oferty należy przyjąć 270)
Kopytka z ziemniaków z cukrem lub śmietaną	300
kompot	200
<b>SUMA</b>	<b>około 500</b>

**7.obiad (około 450 do 500kcal)**

- zupa pomidorowa z ryżem
- klipsiki w białym sosie koperkowym
- ziemniaki
- surówka z marchewki

Surowiec	Masa (g)
zupa pomidorowa z ryżem	200 do 300 (do oferty należy przyjąć 270)
klipsiki w białym sosie koperkowym	80 do 100
ziemniaki	200
surówka z marchewki	100
<b>SUMA</b>	<b>około 500</b>

**8.obiad (około 450 do 500kcal)**

- zupa ogórkowa
- bitki ze schabu
- ziemniaki
- surówka z białej kapusty

Surowiec	Masa (g)
zupa ogórkowa	200 do 300 (do oferty należy przyjąć 270)
bitki ze schabu	80 do 100
ziemniaki	200
surówka z białej kapusty	100
<b>SUMA</b>	<b>około 500</b>

**9.obiad (około 450 do 500kcal)**

- rosół z makaronem
- kotlet drobiowy
- ziemniaki
- surówka

Zamawiający: Gmina Miejska Wągrowiec

Postępowanie o udzielenie zamówienia publicznego pn. „Świadczenie usług cateringowych dla publicznych szkół podstawowych i przedszkoli prowadzonych przez Gminę Miejską Wągrowiec w okresie od 2 września do 31 grudnia 2024 roku”

Sygnatura akt: SZ.271.7.2024

Surowiec	Masa (g)
rosół z makaronem	200 do 300 (do oferty należy przyjąć 270)
kotlet drobiowy	80 do 100
ziemniaki	200
surówka	100
<b>SUMA</b>	<b>około 500</b>

#### **10.obiad (około 450 do 500kcal)**

- zupa kalafiorowa
- ryba smażona
- ziemniaki
- surówka z kiszzonej kapusty

Surowiec	Masa (g)
zupa kalafiorowa	200 do 300 (do oferty należy przyjąć 270)
ryba smażona	80 do 100
ziemniaki	200
surówka z kiszzonej kapusty	100
<b>SUMA</b>	<b>około 500</b>

### **III DEKADA**

#### **1.obiad (około 450 do 500kcal)**

- zupa jarzynowa (na mięsie)
- mizeria
- ziemniaki
- jajko sadzone

Surowiec	Masa (g)
zupa jarzynowa (na mięsie)	200 do 300 (do oferty należy przyjąć 270)
mizeria	125
ziemniaki	200
jajko sadzone	1 sztuka
<b>SUMA</b>	<b>około 500</b>

#### **2.obiad(około 450 do 500kcal)**

- zupa owocowa
- gołąbki w sosie pomidorowym
- ziemniaki

Surowiec	Masa (g)
zupa owocowa	200 do 300 (do oferty należy przyjąć 270)
gołąbki w sosie pomidorowym	80 do 100
ziemniaki	200
<b>SUMA</b>	<b>około 500</b>

#### **3.obiad(około 450 do 500kcal)**

- zupa brokułowa
- kotlet drobiowy
- ziemniaki
- buraczki

Surowiec	Masa (g)
zupa brokułowa	200 do 300 (do oferty należy przyjąć 270)
kotlet drobiowy	80 do 100
ziemniaki	200
buraczki	100
<b>SUMA</b>	<b>około 500</b>

Zamawiający: Gmina Miejska Wągrowiec

Postępowanie o udzielenie zamówienia publicznego pn. „Świadczenie usług cateringowych dla publicznych szkół podstawowych i przedszkoli prowadzonych przez Gminę Miejską Wągrowiec w okresie od 2 września do 31 grudnia 2024 roku”

Sygnatura akt: SZ.271.7.2024

#### **4.obiad(około 450 do 500kcal)**

- zupa ogórkowa
- roladki wieprzowe
- ziemniaki
- sałatka z ogórka kiszzonego

Surowiec	Masa (g)
zupa ogórkowa	200 do 300 (do oferty należy przyjąć 270)
roladki wieprzowe	80 do 100
ziemniaki	200
sałatka z ogórka kiszzonego	100
<b>SUMA</b>	<b>około 500</b>

#### **5.obiad(około 450 do 500kcal)**

- barszcz zabieleny z makaronem
- ryba pieczona (filet)
- ziemniaki
- surówka z kiszonej kapusty

Surowiec	Masa (g)
barszcz zabieleny z makaronem	200 do 300 (do oferty należy przyjąć 270)
ryba pieczona	80 do 100
ziemniaki	200
surówka z kiszonej kapusty	100
<b>SUMA</b>	<b>około 500</b>

#### **6.biad(około 450 do 500kcal)**

- zupa pieczarkowa
- udko z kurczaka
- ziemniaki
- surówka z jabłka i marchewki

Surowiec	Masa (g)
zupa pieczarkowa	200 do 300 (do oferty należy przyjąć 270)
udko z kurczaka	1 sztuka
ziemniaki	200
surówka z jabłka i marchewki	100
<b>SUMA</b>	<b>około 500</b>

#### **7.obiad(około 450 do 500kcal)**

- krupnik
- gulasz wieprzowy
- kasza
- buraczki

Surowiec	Masa (g)
krupnik	200 do 300 (do oferty należy przyjąć 270)
gulasz wieprzowy	80 do 100
kasza	200
buraczki	100
<b>SUMA</b>	<b>około 500</b>

#### **8.obiad(około 450 do 500kcal)**

- rosół
- kurczak w potrawce
- ryż
- groszek z marchewką

Zamawiający: Gmina Miejska Wągrowiec

Postępowanie o udzielenie zamówienia publicznego pn. „Świadczenie usług cateringowych dla publicznych szkół podstawowych i przedszkoli prowadzonych przez Gminę Miejską Wągrowiec w okresie od 2 września do 31 grudnia 2024 roku”

Sygnatura akt: SZ.271.7.2024

Surowiec	Masa (g)
rosół	200 do 300 (do oferty należy przyjąć 270)
kurczak w potrawce	do 200
ryż	200
groszek z marchewką	100
<b>SUMA</b>	<b>około 500</b>

### 9.obiad(około 450 do 500kcal)

- barszcz
- klopsy mielone
- ziemniaki
- brokuł gotowany

Surowiec	Masa (g)
barszcz	200 do 300 (do oferty należy przyjąć 270)
klopsy mielone	80 do 100
ziemniaki	200
brokuł gotowany	100
<b>SUMA</b>	<b>około 500</b>

### 10.obiad(około 450 do 500kcal)

- zupa pomidorowa
- paluszki rybne
- ziemniaki
- surówka z pekińskiej kapusty

Surowiec	Masa (g)
zupa pomidorowa	200 do 300 (do oferty należy przyjąć 270)
paluszki rybne	80 do 100
ziemniaki	200
surówka z pekińskiej kapusty	100
<b>SUMA</b>	<b>około 500</b>

## Część 2. Przedszkola

### I DEKADA

	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>OBIAD</b>	<b>PODWIECZOREK</b>
<b>Poniedziałek</b>	jogurt z owocami chleb graham/pszeny z sałatą, wędliną i pomidorem; herbata	Barszcz ukraiński z fasolą; gulasz wieprzowy, kasza, surówka z marchewki i jabłka; woda z cytryną <sup>3,7,9</sup>	Kisiel truskawkowy z herbatnikami; marchew do pochrupania; herbata <sup>1,7</sup>
<b>Wtorek</b>	Kaszka manna na mleku z syropem malinowym; chleb żytni/pszeny z kiełbasą krakowską, sałatą, ogórkiem; kakao/herbata <sup>1,7</sup>	Zupa pomidorowa z ryżem Kotleciki mielone z purre kalafiorowo-ziemniaczanym i surówką z marchewki; woda z pomarańczą <sup>1,3,7,9</sup>	chleb żytni/pszeny z serem topionym, pomidorem i kiełkami; kakao/herbata <sup>1,7</sup> , marchew, woda <sup>1,7</sup>
<b>Środa</b>	ZRÓB TO SAM- dzieci same przygotowują kanapki; kakao (słodzone miodem)/ herbata owocowa <sup>1,3,7</sup>	Zupa pieczarkowa z natką pietruszki z makaronem; pulpety w sosie własnym z ziemniakami i surówką z młodej kapusty; woda z cytryną <sup>1,3,9</sup>	Ciasto drożdżowe lub z owocami; herbata <sup>1,3,7</sup>
<b>Czwartek</b>	Płatki kukurydziane z mlekiem; chleb żytni/pszeny z pastą z jaj, rzodkiewką i pomidorem; herbata <sup>1,3,7</sup>	Zupa kalafiorowa z curry; gulasz wieprzowo/wołowy z kaszą pęczak i buraczkami; woda z cytryną <sup>1,3,7,9</sup>	Jogurt naturalny, owoc sezonowy; herbata owocowa <sup>7</sup>
<b>Piątek</b>	kanapki z chleba graham/pszeny z sałatą, serem, ogórkiem i kiełkami rzodkiewki; herbata owocowa <sup>1,7</sup>	Zupa wiosenna; Ryba z ziemniakami i warzywami; kompot z jabłek <sup>1,4,9</sup>	banan; jogurt owocowy; herbata owocowa <sup>7</sup>

	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
<b>Poniedziałek</b>	chleb graham/pszeny z sałatą, szynką wiejską i ogórkiem; z serem i pomidorem; kakao (słodzone miodem)/herbata <sup>1,7</sup>	Zupa jarzynowa z ryżem; leczo z mięsem i ziemniakami, surówka z marchewki i buraka; kompot z jabłek <sup>1,7,9</sup>	Ciasto czekoladowe z marmoladą lub owocami, herbata <sup>3,8</sup>
<b>Wtorek</b>	Kaszka manna na mleku; chleb graham/pszeny z dżemem, szynką drobiową, papryką; mandarynka; herbata owocowa (bez cukru) <sup>1,7</sup>	Zupa z marchwi; potrawka z kurczaka z ryżem i marchewką z groszkiem; kompot z owoców sezonowych <sup>1,7,9</sup>	Budyń owocowy; herbata owocowa (bez cukru) <sup>3,7,8</sup>
<b>Środa</b>	chleb żytni/pszeny z pastą rybną (łosoś)-twarogową i rzodkiewką; herbata z miodem i cytryną <sup>1,4,7</sup>	kapuśniak z kiszonej kapusty; Makaron z sosem warzywno-mięsny; sok pomarańczowy <sup>1,3,7,9</sup>	sałatka owocowa z jogurtem naturalnym; herbata-z miodem i cytryną <sup>7,8</sup>
<b>Czwartek</b>	Ryż na mleku z jabłkiem i cynamonem; grahamka/chleb z jajkiem, pomidorem i szczypiorkiem/rzeżuchą, herbata/bawarka <sup>1,3,7</sup>	zupa warzywna; makaron kolorowy z indykiem w warzywach; surówka z sałaty, pomidora z oliwą z oliwek; woda z cytryną <sup>1,7,9</sup>	Kanapki (chleb mieszany) z kolorowymi pastami; ogórek świeży słupki; herbata/bawarka <sup>1,7</sup>
<b>Piątek</b>	twarożek zielony; chleb graham/pszeny z sałatą, szynką z indyka i pomidorem; kakao (słodzone miodem)/herbata <sup>1,7</sup>	zupa ziemniaczana, Ryba duszona w warzywach z ryżem i surówką wiosenną; woda <sup>4,7,8,9</sup>	Ciasto drożdżowe lub z owocami, herbata <sup>7</sup>

Alergeny występujące w posiłkach:

1. Zboża zawierające gluten
2. Skorupiaki i produkty pochodne
3. Jaja i produkty pochodne
4. Ryby i produkty pochodne
5. Orzeszki ziemne
6. Soja i produkty pochodne
7. Mleko i produkty pochodne
8. Orzechy
9. Seler i produkty pochodne
10. Gorczyca i produkty pochodne
11. Nasiona sezamu i produkty
12. Dwutlenek siarki (E220) [w stężeniach powyżej 10mg/kg; 10mg/l w przeliczeniu na SO<sub>2</sub>]
13. Łubin
14. Mięczaki

**II DEKADA**

	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
<b>Poniedziałek</b>	Bułka pszenna z sałatą, schabem pieczonym, żółtym serem, rzodkiewka, ogórek; kawa zbożowa (bez cukru) /herbata <sup>1,7</sup>	Zupa z ciecierzycy i pomidorów; ziemniaki w sosie zielonym z pieczenią wieprzową; woda <sup>1,3,7,11</sup>	Chleb graham/pszeny z dżemem; koktajl mleczno-owocowy, woda <sup>1,7</sup>
<b>Wtorek</b>	płatki jaglane na mleku z rodzynkami i kiwi; chleb żytni/pszeny z sałatą, szynką wiejską, ogórkiem; z serkiem typu „fromage” i papryką; herbata owocowa (bez cukru) <sup>1,7</sup>	Grysik na rosolu z jarzynami; kurczak w sosie słodko-kwaśnym z ryżem; sałata z sosem zielonym; woda z cytryną <sup>1,9</sup>	Chałka z kremem czekoladowym, marchew do chrupania, herbata <sup>1,3,7</sup>
<b>Środa</b>	Chleb z ziarnami/pszeny z pastą rybną (makrela) i szczypiorkiem, pomidorami; żółty ser kawa zbożowa (bez cukru)/herbata słodzona miodem <sup>1,4,6,7</sup>	Zupa żurek; pulpeciki w sosie pomidorowym i surówką z ogórka, cebuli i oleju słonecznikowego, woda z pomarańczą <sup>1,3,7</sup>	Kanapki z sałatą, pomidorem i ogórkiem; herbata słodzona miodem, <sup>1,3,7</sup>
<b>Czwartek</b>	Kasza manna z sosem truskawkowym; chleb graham z twarożkiem, rzodkiewką, papryką i rzeżuchą; herbata z cytryną i	Zupa pomidorowa z ryżem; schab duszony z warzywami z ziemniakami i surówką z buraczków; woda z miętą <sup>1,7,9</sup>	Deser jogurtowo-owocowy z nasionami; wafle ryżowe wielozłaziste; herbata z cytryną i miodem <sup>1,7</sup>

	miodem <sup>1,7</sup>		
<b>Piątek</b>	ZRÓB TO SAM- dzieci same przygotowują kanapki; kakao (słodzone miodem)/ herbata <sup>1,3,7</sup>	zupa ogórkowa; ryba saute z ziemniakami i surówką z marchewki i jabłka; sok pomarańczowy <sup>1,4,7,9</sup>	„jajko sadzone” (serek naturalny homogenizowany z nasionami, brzoskwinia, rogal/ bułka mleczna; herbata) <sup>7</sup>

	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>OBIAD</b>	<b>PODWIECZOREK</b>
<b>Poniedziałek</b>	Chleb mieszany wieloziarnisty/pszenny, masło, żółty ser, pomidor, herbata	Zupa Zacierka. Kurczak w potrawce z ryżem i sosem jasnym, marchewka gotowana, woda z cytryną	Kanapki z masłem, szynka, papryka do pochrupania, herbata
<b>Wtorek</b>	Chleb mieszany z białym twarogiem szczypiorek, wędlina, herbata z miodem i cytryną	Kapuśniak z kapusty kiszonej. Pulpety w sosie koperkowym z ziemniakami i surówką wiosenna, woda z miętą	Mandarynka, kanapka z masłem, herbata z miodem i cytryną
<b>Środa</b>	Bułki pszenne, chleb mieszany wieloziarnisty, szynka, ogórek zielony, rzodkiewka, herbata/mleko	Rosół z makaronem. Pieczeń Rzymska z kaszą i sosem ciemnym, surówka z białej kapusty, woda z cząstkami pomarańczy	Kiełbaski z ketchupem, kanapka z masłem, herbata
<b>Czwartek</b>	Chleb mieszany, ser topiony różne smaki, papryka, ogórek kiszony, herbata	Zupa Krem z białych warzyw. Makaron z sosem bolońskim, woda z sokiem truskawkowym	Jogurt owocowy/ Jogurt naturalny, ½ jabłko, herbata
<b>Piątek</b>	Kaszka manna z sokiem owocowym, kanapki z masłem, herbata	Krupnik na wywarze warzywnym. Ziemniaki duszone i ryba w panierce, surówka z kiszonym ogórkiem i cebulką, woda mineralna	Kanapki z masłem, jajko, rzodkiewka, szczypiorek, kiełki, herbata

Alergeny występujące w posiłkach:

1. Zboża zawierające gluten
2. Skorupiaki i produkty pochodne
3. Jaja i produkty pochodne
4. Ryby i produkty pochodne
5. Orzeszki ziemne
6. Soja i produkty pochodne
7. Mleko i produkty pochodne
8. Orzechy
9. Seler i produkty pochodne
10. Gorczyca i produkty pochodne
11. Nasiona sezamu i produkty
12. Dwutlenek siarki (E220) [w stężeniach powyżej 10mg/kg; 10mg/l w przeliczeniu na SO<sub>2</sub>]
13. Łubin
14. Mięczaki

**III DEKADA**

	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>OBIAD</b>	<b>PODWIECZOREK</b>
<b>Poniedziałek</b>	Chleb graham/pszenny z sałatą, szynką wieprzową/drobiową, serkiem typu „fromage”, pomidorem; herbata/bawarka <sup>1,7</sup>	Zupa kalafiorowa; pieczeń rzymska z ziemniakami i surówką z selera i jabłka; sok pomarańczowy <sup>1,3,7,9</sup>	Koktajl mleczno- truskawkowy; wafle ryżowe; herbata/bawarka <sup>7</sup>
<b>Wtorek</b>	Musli z orzechami i rodzynkami z mlekiem; chleb żytni/pszenny z sałatą, twarogiem, polędwicą sopocką i pomidorem; herbata owocowa (bez cukru) <sup>1,7,8</sup>	Zupa z soczewicy i buraków; piersi z kurczaka z kaszą jęczmienną i brokułami; woda z pomarańczą <sup>1</sup>	Racuszki na maśle; herbata owocowa (bez cukru) <sup>1,3,7</sup>
<b>Środa</b>	Chleb żytni/pszenny z sałatą, serem żółtym, szynką wiejską i papryką; kakao (słodzone miodem)/herbata <sup>1,7</sup>	Zupa ogórkowa; spaghetti mięsno-warzywne; surówka z sałaty i ogórka, kompot z jabłek <sup>7,9</sup>	Bułka mleczna/ chałka z masłem; serek homogenizowany (owocowy), owoc sezonowy, herbata <sup>1,7</sup>
<b>Czwartek</b>	Płatki jaglane na mleku z gruszką i	Rosół z makaronem; kulki mięsne	Jogurt owocowy; rogal z masłem;

Zamawiający: Gmina Miejska Wągrowiec

Postępowanie o udzielenie zamówienia publicznego pn. „Świadczenie usług cateringowych dla publicznych szkół podstawowych i przedszkoli prowadzonych przez Gminę Miejską Wągrowiec w okresie od 2 września do 31 grudnia 2024 roku”

Sygnatura akt: SZ.271.7.2024

	cynamonem; chleb graham/pszeny z sałata i pastą z makreli i ogórka kiszzonego; schabem pieczonym i papryką; herbata z miodem <sup>1,4,7</sup>	w ziołowym sosie z ziemniakami i puree z buraczków i jabłka; woda z cytryną <sup>1,3,7,9</sup>	herbata z miodem <sup>7</sup>
<b>Piątek</b>	Chleb żytni/pszeny z dżemem, twarożkiem, owoc sezonowy; kawa zbożowa/ herbata <sup>1,7</sup>	Krupnik; mintaj pieczony z włoszczyzną i fasolką, ziemniaki, surówka z kapusty kiszzonej; woda z cytryną <sup>1,4,9</sup>	Budyń śmietankowy z sokiem malinowym; sok marchwiowo-brzoskwiniowy <sup>4,7</sup>

	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
<b>Poniedziałek</b>	Chleb graham/pszenny z pastą z jaj; chudą szynką wieprzową; papryka; kakao (słodzone miodem)/herbata <sup>1,3,7</sup>	Barszcz ukraiński z fasolką szparagową; leczy z kurczakiem i ryżem; kompot z jabłek <sup>7</sup>	Jogurt naturalny z musli; marchew; herbata <sup>1,7</sup>
<b>Wtorek</b>	Płatki jęczmienne na mleku z gruszką i migdałami; chleb graham/pszenny z sałatą, jajkiem, szynką drobiową, pomidor; herbata owocowa (bez cukru) <sup>1,3,7,8</sup>	Zupa fasolowa z ziemniakami; schab duszony z warzywami z ziemniakami i surówka wiosenna; woda z pomarańczą <sup>1,3,7,9</sup>	Ciasto drożdżowe z owocami; herbata z miodem i cytryną <sup>7</sup>
<b>Środa</b>	Grahamka/ bułka pszenna z sałatą, serkiem ziarnistym, szynką, pomidorem, rzodkiewka/ kielki; herbata z miodem i cytryną <sup>1,7</sup>	Kapuśniak; pierś z kurczaka duszona w warzywach z kaszą gryczaną, mizeria; sok pomarańczowy <sup>7,9</sup>	serek twarogowy homogenizowany waniliowy/owocowy; marchew, ½ jabłko; herbata owocowa <sup>7</sup>
<b>Czwartek</b>	Musli z suszonymi owocami z mlekiem; kanapka z kremem czekoladowym, szynka wiejska, súpki warzywne; bawarka/herbata <sup>1,7,9</sup>	zupa pomidorowa z makaronem; zapiekana warzywna pod serową pierzynką; woda z cytryną <sup>1,3,7,9</sup>	surówka z marchwi, chleb mieszany z masłem; woda z pomarańczą
<b>Piątek</b>	ZRÓB TO SAM- dzieci same przygotowują kanapki; kakao (słodzone miodem)/ herbata do picia <sup>1,3,7</sup>	zupa dyniowa z brązowym ryżem; kotleciki z miruny i jajek z ziemniakami i surówką z kiszonej kapusty; woda z cytryną <sup>1,3,4,9</sup>	Jogurt naturalny z miodem; ½ banan; bawarka/herbata <sup>7</sup>

Alergeny występujące w posiłkach:

1. Zboża zawierające gluten
2. Skorupiaki i produkty pochodne
3. Jaja i produkty pochodne
4. Ryby i produkty pochodne
5. Orzeszki ziemne
6. Soja i produkty pochodne
7. Mleko i produkty pochodne
8. Orzechy
9. Seler i produkty pochodne
10. Gorczyca i produkty pochodne
11. Nasiona sezamu i produkty
12. Dwutlenek siarki (E220) [w stężeniach powyżej 10mg/kg; 10mg/l w przeliczeniu na SO<sub>2</sub>]
13. Łubin
14. Mięczaki

**Założenia przyjęte przy układaniu jadłospisów:**

- 1) posiłki przedszkolne powinny dostarczać ok. 75% całodziennego zapotrzebowania na energię i składniki pokarmowe (patrz tabelka poniżej)
- 2) dziecko w przedszkolu (wiek 4-6 lat) powinno otrzymać 3 posiłki zgodnie ze schematem rozkładu energii:
  - a) **śniadanie** 20-25% energii (280- 350 kcal)
  - b) **obiad** 30-35% energii (420- 490 kcal)
  - c) **podwieczorek** 10-15% energii (140- 210 kcal)

Składniki odżywcze	Jednostka	Zalecenia dla dzieci w wieku 4-6 lat
<b>Energia</b>	Kcal	1050
<b>Białko (5-15% energii)</b>	g	18- 40
<b>Tłuszcze (30-35% energii)</b>	g	35- 40
<b>Węglowodany (55- 65% energii)</b>	g	ok. 147
<b>Błonnik</b>	g	> 14
<b>Wapń</b>	mg	525
<b>Żelazo</b>	mg	7,5
<b>Nasycone kwasy tłuszczowe (&lt;10% energii)</b>	g	<140
<b>Cholesterol</b>	mg	<300 mg

Tabela 1. Zalecenia dotyczące wartości odżywczej posiłków przedszkolnych obejmujących śniadanie, obiad i podwieczorek (75% zapotrzebowania całodziennego)

**Należy zwrócić uwagę, że podana w jadłospisach gramatura:**

- 1) ilości mięsa odnosi się do części jadalnych surowego produktu, czyli mięsa i drobiu bez kości, ryb bez ości;
- 2) ilość warzyw i owoców odnosi się do surowych części jadalnych, czyli bez odpadków (bez pestek, skóry itp.)
- 3) ilości płatków zbożowych, kasz, makaronów, mąki i nasion odnosi się do produktów suchych, surowych, przed gotowaniem

**Zalecenia**

- 1) Śniadanie to:
  - zupa mleczna lub ciepły napój mleczny (**150 do 200ml**) (w postaci kawa zbożowa, kakao) lub napoje zastępujące mleko, takie jak napój: sojowy, ryżowy, owsiany, kukurydziany, gryczany, orzechowy, jaglany, kokosowy lub migdałowy; produkty mleczne, takie jak: jogurt, kefir, maślanka, mleko zsiadłe, mleko acidofilne, mleko smakowe, serwatka, ser twarogowy, serek homogenizowany lub produkty zastępujące produkty mleczne na bazie soi, ryżu, owsa, orzechów lub migdałów;
  - albo płatki śniadaniowe ( **30g** na porcję z mlekiem) i pieczywo, z wyłączeniem pieczywa produkowanego z ciasta głęboko mrożonego; pieczywo półcukiernicze i cukiernicze, z wyłączeniem pieczywa produkowanego z ciasta głęboko mrożonego; kanapki; (minimum jedna kromka **30g** z masłem od **3 do 5g**) z obkładem wędlna, ser, jajko, twarożek, pasta = ilość **20g**, wskazany dodatek warzywo lub owoc (**około 60g**).
- 2) Obiad to
  - zupy, sosy oraz potrawy sporządzane były z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników; (**200 do 300ml**) z wkładem mięsnym (od 80 do 100g)albo drugiego dania, które powinno zawierać

Zamawiający: Gmina Miejska Wągrowiec

Postępowanie o udzielenie zamówienia publicznego pn. „Świadczenie usług cateringowych dla publicznych szkół podstawowych i przedszkoli prowadzonych przez Gminę Miejską Wągrowiec w okresie od 2 września do 31 grudnia 2024 roku”

Sygnatura akt: SZ.271.7.2024

- warzywa (około **35 do 50g**) (ugotowane lub świeże w postaci surówek),
  - mięsa (**80 do 100g** - waga przed obróbką cieplną) oraz
  - węglowodanów (**150g**) (takich jak ryż, ziemniaki, kluski, kasza) - 4 razy w tygodniu,
- 3) Podwieczorek powinien składać się z:
- świeżego owocu (**min 60g**),
  - lekkiego deseru (**min 100ml**) w postaci jogurtu owocowego, serka, puddingu, kisielu, galaretki lub
  - węglowodanów w postaci np. pieczywa, ciasta itp. z wyłączeniem pieczywa produkowanego z ciasta głęboko mrożonego (**min 30g**, z dodatkiem lub bez masła od **do 5g**);
- 15 g cukru w 100 g/ml produktu gotowego do spożycia, a w przypadku produktów mlecznych, o których mowa w ust. 1 pkt 7, nie więcej niż 13,5 g cukru w 100 g/ml produktu gotowego do spożycia;
- 10 g tłuszczu w 100 g/ml produktu gotowego do spożycia;
- 0,4 g sodu/ 1 g soli w 100 g/ml produktu gotowego do spożycia, a w przypadku pieczywa półcukierniczego i cukierniczego nie więcej niż 0,45 g sodu/ 1,2 g soli w 100 g/ml produktu gotowego do spożycia;
- napoje przygotowywane na miejscu zawierały nie więcej niż 10 g cukrów w 250 ml produktu gotowego do spożycia;