

Numer postępowania ZP/74/055/U/23

	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie		<i>parówki</i> na ciepło 80 g + ketchup/musztarda
	Kanapka z serem: <i>bułka grahamka</i> (min. 75 g) + masło (min. 5 g) + 2 plastry <i>sera żółtego</i> (min. 50 g) + 2 liście sałaty (min. 10 g) + 5 plasterków świeżego ogórka (min. 25 g) Jabłko min. 130 g Sok pomarańczowy 100% min. 200 mL Kefir naturalny, co najmniej 1% tłuszczu, porcja min. 200 mL, w oryginalnym, nieotwieranym opakowaniu	musztarda delikatesowa min. 15 g i ketchup łagodny min. 15 g <i>bułka grahamka</i> , min. 75 g <i>Serek do smarowania</i> 30 g <i>Porcja świeżych warzyw</i> min. 100 g <i>Porcja świeżych owoców</i> 150 g <i>masło</i> 10 g
Obiad	zupa jarzynowa 300 g (co najmniej 300 g warzyw na 1 L wody; warzywa takie jak: kalafior, marchew, ziemniaki, por, brukselka, fasolka szparagowa; ziemniaki nie więcej niż 25%) Leczo 200 g (z warzywami takimi jak: cebula, papryka mix kolorów, pomidory i koncentrat pomidorowy, cukinia, pieczarki duszone na oliwie; z chudym mięsem drobiowym (pierś lub udo bez skóry); proporcja warzyw do mięsa 5:1) kasza pęczak 150 g (po ugotowaniu) surówka z pora i jabłka 200 g (por i jabłko 1:1, z jogurtem naturalnym) woda z cytryną, 250 mL ciasto drożdżowe z kruszonką i owocami 100 g (np. truskawkami, rabarbarem)	zupa pomidorowa z ryżem 300 g (co najmniej 250 g pomidorów i 50 g ryżu brązowego na 1 L) potrawka z indyka 200 g (co najmniej 380 g mięsa (bez skóry) i 480 g warzyw, takich jak papryka, marchew, suszone pomidory na 1 kg) ziemniaki z koperkiem 250 g fasolka szparagowa z bułką tartą i masłem, 200 g woda z cytryną, 250 mL
Kolacja	zapiekanka makaronowa z <i>serem żółtym</i> , <i>szynką</i> , warzywami (takimi jak czerwona papryka, kukurydza konserwowa); porcja 300 g; makaron maksymalnie 50% dania	racuchy z jabłkami, cynamonem, cukrem pudrem 200 g
	sałatka, porcja 200 g (z zielonej sałaty i <i>świeżych warzyw</i> , oliwek, z <i>serem sałatkowym solankowym</i> , z sosem vinegret)	sałatka z <i>połędwicą drobiową</i> , grzankami, mieszanką sałat, pomidorkami koktajlowymi, z dressingiem 250 g

Kursywą zapisano zdefiniowane składniki dań

Środa	Czwartek	Piątek
		jajecznica na maśle 100 g
<p><i>Polędwica drobiowa</i> 60 g <i>pieczywo mieszane</i> 100 g</p> <p><i>twaróg ze szczypiorkiem</i> 150 g</p> <p><i>Porcja świeżych warzyw</i> min. 100 g drożdżówka min. 80 g (z owocami i kruszonką) <i>masło</i> 10 g</p>	<p><i>kielbasa krakowska</i> 60 g <i>bułka grahamka</i>, min. 75 g Jogurt naturalny, co najmniej 1,5% tłuszczu, porcja min. 180 g, w oryginalnym, nieotwieranym opakowaniu</p> <p><i>Porcja świeżych warzyw</i> min. 100 g <i>Porcja świeżych owoców</i> 150 g <i>masło</i> 10 g</p>	<p>Hummus 30 g <i>pieczywo mieszane</i> 100 g</p> <p><i>Porcja świeżych warzyw</i> min. 100 g <i>Porcja świeżych owoców</i> 150 g <i>masło</i> 10 g</p>
<p>zupa kalafiorowa 300 g (co najmniej 300 g warzyw na 1 L wody; w tym kalafior, włoszczyzna, koperek)</p>	<p>chłodnik 300 g (w zależności od pogody może zostać zastąpiony inną zupą lub przeniesiony na inny dzień);</p>	<p>zupa ogórkowa 300 g (co najmniej 300 g warzyw na 1 L wody; ogórek kiszony, ziemniaki i włoszczyzna, koperek, zabelana)</p>
<p>Pieczony kurczak porcja 150 g, udo lub pierś ziemniaki z koperkiem 250 g</p>	<p>chili z mięsem mielonym 200 g (drobiowym, co najmniej 400 g na 1 kg; warzywami: pomidorami, papryką, kukurydzą konserwową, fasolą, co najmniej 600 g na 1 kg) ryż na sypko, 180 g</p>	<p>filet z łososia (150 g) pieczony w sosie cytrynowym kasza kuskus na sypko, 200 g</p>
<p>groszek z marchewką 150 g (na ciepło, zaciągnięty mąką, z dodatkiem masła)</p>		<p>warzywa gotowane na parze 150 g (mieszanka co najmniej 3 warzyw, np. kalafior, brokuł, marchew, fasolka szparagowa)</p>
<p>woda z cytryną, 250 mL</p>	<p>Sok pomarańczowy 100%, min. 200 mL</p>	<p>woda z cytryną, 250 mL</p>
		ryż z jabłkami i śmietaną, 200 g
<p>sałatka z tuńczykiem, ryżem, kukurydzą, majonezem 150 g; ryż maksymalnie 50% dania <i>pieczywo mieszane</i> 80 g</p> <p><i>żółty ser</i> 75 g</p> <p><i>masło</i> 10 g</p>	<p>sałatka z jajkiem na twardo (brokułami, słonecznikiem, jogurtem) 150 g; co najmniej 0,5 szt. jaja w porcji <i>pieczywo mieszane</i> 80 g <i>Porcja świeżych warzyw</i> 100 g <i>Polędwica drobiowa</i> 60 g</p> <p><i>masło</i> 10 g</p>	<p><i>pieczywo mieszane</i> 80 g <i>Porcja świeżych warzyw</i> 100 g <i>Ser żółty</i> 75 g pieczony batonik muesli z orzechami i daktylami, min. 80 g <i>masło</i> 10 g</p>

Sobota	Niedziela	Poniedziałek
	szakszuka (1 szt. jajko sadzone na pomidorach, z cebulą); 300 g	
<i>Polędwica drobiowa</i> 60 g <i>pieczywo mieszane</i> 100 g Jogurt naturalny, co najmniej 1,5% tłuszczu, porcja min. 180 g, w oryginalnym, nieotwieranym opakowaniu <i>Porcja świeżych warzyw</i> min. 100 g konfitura 50 g <i>masło</i> 10 g	<i>bułka grahamka</i> , min. 75 g <i>żółty ser</i> 75 g <i>Porcja świeżych warzyw</i> min. 100 g <i>Porcja świeżych owoców</i> 150 g <i>masło</i> 10 g	salami 30 g <i>pieczywo mieszane</i> 100 g jajko na twardo min. 60 g + majonez 20 g <i>Porcja świeżych warzyw</i> min. 100 g drożdżówka min. 90 g (z owocami i kruszonką) <i>masło</i> 10 g
zupa krem z białych warzyw 300 g (co najmniej 300 g warzyw na 1 L zupy; np. seler, pietruszka, kalafior, ziemniaki nie więcej niż 40%)	Rosół z makaronem, marchewką (min. 15 g w porcji) i natką pietruszki (co najmniej 300 g warzyw na 1 L wody, 100 g makaronu na 300 g zupy) 300 g	krupnik (co najmniej 300 g warzyw na 1 L wody) 300 g
kotlet schabowy panierowany 150 g ziemniaki z koperkiem 250 g	schab ze śliwką (150 g) + sos ziemniaki z koperkiem 250 g	bigos z młodej kapusty z marchewką, kielbasą śląską (30 g), pierśią kurczaka (50 g) 350 g ziemniaki z koperkiem 250 g
mizeria (świeże ogórki z kwaśną śmietaną, 18% tłuszczu), 200 g sok 100%, min. 200 mL	surówka z marchwi, 150 g (z dodatkiem jabłka, z olejem i sokiem z cytryny) woda z cytryną, 250 mL	woda z cytryną, 250 mL
makaron pełnoziarnisty z oliwą, chili, i natką pietruszki (aglio olio peperoncino), 200 g	kasza jęczmienna na słodko z suszonymi owocami (w tym z daktylami, rodzynkami) 200 g; kasza maksymalnie 50% dania	sałatka jarzynowa (z warzywami takimi jak marchew, pietruszka korzeń, seler, ziemniaki (maksymalnie 25%), ogórki kiszone, jaja gotowane na twardo, groszek konserwowy lub kukurydza, <i>majonez</i>) 230 g <i>bułka grahamka</i> 1 szt. min. 65 g
truskawki ze śmietaną i cukrem, 250 g	Mix wędlin i serów; 70 g <i>pieczywo mieszane</i> 80 g <i>Porcja świeżych warzyw</i> 100 g <i>masło</i> 10 g	<i>polędwica sopocka</i> 60 g <i>masło</i> 10 g

Wtorek	Środa	Czwartek
		frankfurterki min. 100 g
<p>schab pieczony 60 g</p> <p>pieczywo mieszane 75 g</p> <p>Jogurt naturalny, co najmniej 1,5% tłuszczu, porcja min. 180 g, w oryginalnym, nieotwieranym opakowaniu</p> <p><i>Porcja świeżych warzyw min. 100 g</i></p> <p>konfitura 50 g</p> <p>masło 10 g</p>	<p>wędlina dojrzewająca 80 g</p> <p>bułka grahamka 2 szt. (min. 65 g/szt.)</p> <p>pasta jajeczna ze szczypiorkiem i majonezem 125 g</p> <p><i>Porcja świeżych warzyw min. 100 g</i></p> <p><i>Porcja świeżych owoców 150 g</i></p> <p>masło 10 g</p>	<p>musztarda delikatesowa 15 g i ketchup łagodny 15 g</p> <p>pieczywo mieszane 100 g</p> <p>serek do smarowania (typu almette) 150 g</p> <p><i>Porcja świeżych warzyw min. 100 g</i></p> <p>Konfitura 50 g</p> <p>masło 10 g</p>
<p>botwinka (co najmniej 300 g warzyw na 1 L wody, połówka jajka w porcji)</p>	<p>pomidorowa z ryżem 300 g (co najmniej 250 g pomidorów i 50 g ryżu brązowego na 1 L)</p>	<p>zupa szczawiowa (kielbasa śląska, co najmniej pół ugotowanego jaja na twardo w porcji, młode ziemniaki nie więcej niż 25%, szczaw, marchew, włoszczyzna (co najmniej 300 g warzyw na 1 L wody) 300 g</p>
<p>grilowana pierś z kurczaka w ziołach 150 g</p> <p>ziemniaki z koperkiem 250 g</p>	<p>cukinia faszerowana warzywami takimi jak: papryką mix kolorów, cebulą, pieczarkami, pomidorami, serem sałatkowym solankowym, mięsem z piersi z kurczaka (min. 75 g w porcji) i ryżem 300 g</p>	<p>klopsy drobiowe w sosie koperkowym 500 g</p> <p>kluski śląskie 100 g</p> <p>surówka po żydowsku (warzywa takie jak: biała kapusta, marchew, cebula, ogórki kiszane, papryka czerwona, świeży ogórek, natka pietruszki, oliwa, sok z cytryny, przyprawy) 160 g</p>
<p>surówka z białej kapusty, z koperkiem i majonezem 150 g</p>		
<p>woda z cytryną, 250 mL</p>	<p>sok 100% min. 200 mL</p>	<p>woda z cytryną, 250 mL</p>
<p>sernik, min. 120 g</p>		
<p>leczo z warzywami takimi jak: papryka mix kolorów, papryka chili, pomidory i koncentrat pomidorowy (na 1 kg pomidorów 500mL koncentratu), cebula, kielbasa śląska 50 g, olej rzepakowy, przyprawy) 250 g</p>		<p>placki z cukinii 280 g</p>
<p>pieczywo mieszane 75 g</p> <p>ser żółty 40 g</p> <p>masło 10 g</p>	<p>makaron penne z pesto, mięsem z piersi z kurczaka (min. 70 g w porcji), rukolą, pomidorkami koktajlowymi i orzeszkami ziemnymi; 200 g</p> <p>pieczywo mieszane 75 g</p> <p>świeże warzywa 150 g</p> <p>połędwica drobiowa 60 g</p> <p>masło 10 g</p>	<p>sałatka cezar z grillowaną pierśią drobiową (100 g), serem dojrzewającym (15 g), grzankami (20 g) i dressingiem; 260 g</p>

Piątek	Sobota	Niedziela
	jajecznica z kielbasą śląską (30 g) 150 g	
<p>bułka grahamka 2 szt. (min. 65 g/szt.)</p> <p>twaróg ze szczypiorkiem i rzodkiewką 225 g</p> <p>Porcja świeżych warzyw min. 100 g</p> <p>Porcja świeżych owoców 150 g</p> <p>masło 10 g</p> <p>zupa jarzynowa 300 g (co najmniej 300 g warzyw na 1 L wody, takich jak: kalafior, marchew, ziemniaki, por, brukselka, fasolka szparagowa; ziemniaki nie więcej niż 25%)</p>	<p>połędwica sopocka 60 g</p> <p>pieczywo mieszane 100 g</p> <p>ser żółty 40 g</p> <p>Porcja świeżych warzyw min. 100 g</p>	<p>kielbasa krakowska 60 g</p> <p>pieczywo mieszane 100 g</p> <p>Jogurt naturalny, co najmniej 1,5% tłuszczu, porcja min. 180 g, w oryginalnym, nieotwieranym opakowaniu</p> <p>Porcja świeżych warzyw min. 100 g</p> <p>masło 10 g</p>
<p>filet z dorsza panierowany 150 g</p> <p>ziemniaki z koperkiem 250 g</p>	<p>zupa krem z cukini, z pestkami słonecznika i grzankami, 335 g</p> <p>placek po węgiersku; placek ziemniaczany z sosem z mięsa z łopatki wieprzowej (min. 120 g w porcji), i warzywami takimi jak: pieczarki, cebula, marchewka, papryka mix kolorów i przecierem pomidorowym, podawane ze śmietaną 12% i natką pietruszki; 450 g</p> <p>surówka z białej kapusty, z koperkiem i majonezem 150 g</p>	<p>Rosół z makaronem, marchewką (min. 15 g w porcji) i natką pietruszki (co najmniej 300 g warzyw na 1 L wody, 100 g makaronu na 300 g zupy) 300 g</p> <p>kotlet schabowy panierowany 150 g</p> <p>ziemniaki z koperkiem 250 g</p>
<p>surówka z białej kapusty 150 g</p> <p>woda z cytryną, 250 mL</p> <p>pieczone ciastka owsiane z orzechami i daktylami: 3 ciastka min. 100 g</p>	<p>sok 100% min. 200 mL</p> <p>Ciasto drożdżowe z kruszonką i owocami min. 50 g (np. truskawkami, rabarbarem)</p>	<p>mizeria (świeże ogórki z kwaśną śmietaną, 18% tłuszczu), 200 g</p> <p>woda z cytryną, 250 mL</p>
<p>pierogi leniwe z bułką tartą na maśle 300 g</p>		<p>Kanapka z żółtym serem i warzywami i ogórkiem (bułka grahamka min 75 g, masło 5 g, ser żółty 50 g, sałata 10 g, ogórek świeży 25 g)</p>
<p>sałatka caprese (z pomidorami malinowymi, serem mozzarella, świeżą bazylią i oliwą; ser i pomidory w proporcji 1:1) 150 g</p>	<p>śledź po kaszubsku 100 g</p> <p>bułka grahamka 1 szt. min. 65 g</p> <p>Porcja świeżych warzyw min. 100 g</p> <p>ser żółty 75 g</p> <p>masło 10 g</p>	<p>Jabłko min. 150 g</p> <p>Sok pomarańczowy 100% min. 200 mL</p>