

Numer postępowania: ZP/44/055/U/21

JADŁOSPIS DWUTYGODNIOWY – DIETA WEGETARIAŃSKA

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Poniedziałek	<ul style="list-style-type: none"> - herbata 250ml - ser żółty 40g - masło czekoladowe 30g - pomidor 80g - ogórek świeży 50g - pieczywo pszenne 80g - pieczywo razowe 50g - masło 25g - świeże owoce 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa jarzynowa 300g - papryka faszerowana soczewicą i pieczarkami w sosie warzywnym 200g - kasza pęczak 200g - surówka z pora 150g - sok owocowy 100% 200ml 	<ul style="list-style-type: none"> - herbata 250ml - zapiekanka z makaronem, szpinakiem i żółtym serem 200g - wędlina sojowa 50 g - pomidor 80g - ogórek kiszony 50g - pieczywo pszenne 80g - pieczywo razowe 50g - masło 25g
Wtorek	<ul style="list-style-type: none"> - herbata 250ml - pasztet sojowy 80g - papryka świeża 50g - pomidor 80g - serek topiony śmietankowy 25g - pieczywo razowe 80g - bułka kajzerka 50g - masło 25g - jogurt owocowy 150g 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa fasolowa z fasolką szparagową 300g - kotleciki z kaszy jaglanej, suszonych pomidorów, pestek słonecznika i dyni 150g - ziemniaki puree 250g - marchewka z groszkiem 150g - woda mineralna 200ml 	<ul style="list-style-type: none"> - herbata 250ml - racuchy z jabłkami, cynamonem i cukrem pudrem 200g - ser żółty 40g - pasta warzywna z ciecierzycą 40g - sałata zielona 30g - pieczywo pszenne 80g - pieczywo razowe 50g - masło 25g
Środa	<ul style="list-style-type: none"> - herbata 250ml - twaróg ze szczypiorkiem 60g - ser camembert 40g - ogórek świeży 50g - pomidor 80g - pieczywo pszenne 80g - pieczywo razowe 50g - masło 25g - drożdżówka z kruszonką 85g 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa ogórkowa 300g - fasolka po bretońsku z tofu 350g - ziemniaki 200g - sok owocowy 100% 200ml 	<ul style="list-style-type: none"> - herbata 250ml - ser żółty 40g - wędlina sojowa 50g - pomidor 80g - rzodkiewka 60g - pieczywo pszenne 80g - pieczywo razowe 50g - masło 25g - baton Muesli 40g

<p>Czwartek</p>	<ul style="list-style-type: none"> - herbata 250ml - owsianka z owocami i orzechami 150g - ser żółty 40g - pomidor 80g - papryka świeża 50g - pieczywo pszenne 80g - pieczywo razowe 50g - masło 25g - świeże owoce 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa kalafiorowa 300g - gulasz warzywny z ciecierzycą i pieczarkami 200g - surówka z czerwonej kapusty 150g - kasza gryczana 200g - woda mineralna 200ml 	<ul style="list-style-type: none"> - herbata 250ml - ryż z jabłkami i śmietaną 200g - serek wiejski 150g - ogórek świeży 50g - pomidor 80g - pieczywo pszenne 80g - pieczywo razowe 50g - masło 25 g
<p>Piątek</p>	<ul style="list-style-type: none"> - herbata 250ml - ser brie 60g - pasztet z soczewicy z warzywami 60g - pomidor 80g - sałata 30g - pieczywo pszenne 80g - pieczywo razowe 50g - masło 25g - jogurt owocowy 150g 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa barszcz ukraiński 300g - zapiekanka makaronowa z soczewicą, pomidorami, warzywami i serem żółtym 400g - mieszanka warzyw blanszowanych (kalafior, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 150g - sok owocowy 100% 200ml 	<ul style="list-style-type: none"> - herbata 250ml - pasztet sojowy 80g - ser żółty 40g - papryka świeża 50g - ogórek świeży 50g - pieczywo pszenne 80g - pieczywo razowe 50g - masło 25g
<p>Sobota</p>	<ul style="list-style-type: none"> - herbata 250ml - wędlina sojowa 60g - ser żółty 40g - ogórek świeży 50g - pomidor 80g - bułka maślana 80g - pieczywo pszenne 50g - masło 25g - kefir 250g 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa pomidorowa z makaronem 300g - kotlet sojowy panierowany 150g - ziemniaki ze świeżym koperkiem 200g - mizeria 150g - woda mineralna 200ml 	<ul style="list-style-type: none"> - herbata 250ml - makaron ze śmietaną i truskawkami 200g - pasta z ciecierzycy z warzywami 50g - sałata 30g - ogórek świeży 50g - pieczywo pszenne 80g - pieczywo razowe 50g - masło 25g

<p>Niedziela</p>	<ul style="list-style-type: none"> - herbata 250ml - parówka sojowa na ciepło 100g - ketchup lub musztarda 30g - twaróg z rzodkiewką 60g - pomidor 80g - ogórek świeży 50g - pieczywo pszenne 80g - pieczywo razowe 50g - masło 25g - świeże owoce 	<ul style="list-style-type: none"> - bulion warzywny z makaronem 250g - kotlety z fasoli z pieczarkami w sosie - kopytka ziemniaczane 200g - buraczki z cebulką 150g - sok owocowy 100% 200ml - ciasto domowe 100g 	<ul style="list-style-type: none"> - herbata 250ml - paprykarz wegetariański warzywny 100g - ser żółty 40g - pomidor 80g - papryka świeża 50g - pieczywo pszenne 80g - pieczywo razowe 50g - masło 25g - orzechy włoskie łuskane 60g
<p>Poniedziałek</p>	<ul style="list-style-type: none"> - herbata 250ml - ser żółty 40g - pasztet sojowy 80g - papryka świeża 50g - ogórek świeży 50g - pieczywo pszenne 80g - pieczywo razowe 50g - masło 25g - pączek 60g 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa grochowa 300g - gołąbki z kaszy gryczanej z pieczarkami w sosie pomidorowym 250g - ziemniaki 300g - woda mineralna 200ml 	<ul style="list-style-type: none"> - herbata 250ml - sałatka jarzynowa 200g - wędlina sojowa 50g - pomidor 80g - sałata 30g - bułka kajzerka 50g - pieczywo razowe 80g - masło 25g
<p>Wtorek</p>	<ul style="list-style-type: none"> - herbata 250ml - serek wiejski 150g - ser żółty 50g - ogórek świeży 50g - pomidor 80g - krem czekoladowy 15g - rogal maślany 80g - pieczywo razowe 50g - masło 25g - świeże owoce 	<ul style="list-style-type: none"> - żurek z suszonymi grzybami 300g - makaron z brokułem zapiekany w sosie śmietanowo-serowym 300g - surówka z kapusty pekińskiej 150g - sok owocowy 100% 200ml 	<ul style="list-style-type: none"> - herbata 250ml - leczy warzywne 200g - serek brie 40g - sałata 30g - rzodkiewka 60g - pieczywo pszenne 80g - pieczywo razowe 50g - masło 25g

<p>Środa</p>	<ul style="list-style-type: none"> - herbata 250ml - owsianka z owocami suszonymi 150g - papryka świeża 50g - pomidor 80g - ser żółty 40g - serek topiony śmietankowy 50g - pieczywo pszenne 80g - pieczywo razowe 50g - masło 25g - świeże owoce 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa pieczarkowa 300g - ser pleśniowy smażony 150g - ziemniaki ze świeżym koperkiem 300g - surówka z białej kapusty 150g - woda mineralna 200ml 	<ul style="list-style-type: none"> - herbata 250ml - sałatka grecka z serem feta i oliwkami 200g - wędlina sojowa 40g - serek topiony paprykowy 25g - sałata 80g - pieczywo pszenne 80g - pieczywo razowe 50g - masło 25g
<p>Czwartek</p>	<ul style="list-style-type: none"> - herbata 250ml - parówka sojowa na ciepło 100g - ketchup lub musztarda 30g - ser żółty 40g - pomidor 80g - ogórek kiszony 50g - pieczywo pszenne 80g - pieczywo razowe 50g - masło 25g - jogurt owocowy 150g 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa krupnik 300g - kluski śląskie w sosie pieczarkowym zieloną pietruszką i pestkami dyni i słonecznika 350g - buraczki zasmażane 150g - sok owocowy 100% 200ml 	<ul style="list-style-type: none"> - herbata 250ml - pasztet sojowy 80g - ser żółty 40g - pomidor 80g - ogórek świeży 50g - pieczywo pszenne 80g - pieczywo razowe 50g - masło 25g
<p>Piątek</p>	<ul style="list-style-type: none"> - herbata 250ml - twaróg ze szczypiorkiem 60g - ser żółty 40g - ogórek świeży 50g - rzodkiewka 60g - pieczywo pszenne 80g - pieczywo razowe 50g - masło 25g - świeże owoce 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa koperkowa z ryżem 300g - kasza jaglana z gulaszem paprykowo-śmietanowym z tofu 300g - sałata z sosem winegret 150g - woda mineralna 200ml 	<ul style="list-style-type: none"> - herbata 250ml - pierogi leniwe z bułką tartą 150g - ser żółty 40g - pomidor 80g - papryka świeża 50g - bułka grahamka 50g - pieczywo pszenne 50g - masło 25g

Sobota	<ul style="list-style-type: none"> - herbata 250ml - pasztet sojowy 80g - ser żółty 40g - pomidor 80g - sałata 30g - bułka kajzerka 50g - pieczywo razowe 80g - masło 25g - rogalik z ciasta francuskiego 80g 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa szczawiowa 300g - szaszłyki wegetariańskie (cukinia, papryka, pieczarki, tofu) z sosem tatarskim 300g - ziemniaki ze świeżym koperkiem 200g - surówka z kiszzonego ogórka 150g - sok owocowy 100% 200ml 	<ul style="list-style-type: none"> - herbata 250ml - serek wiejski 150g - ser topiony ziołowy 50 g - ogórek świeży 50g - papryka świeża 50g - pieczywo pszenne 80g - pieczywo razowe 50g - masło 25g - orzechy włoskie łuskane 60g
Niedziela	<ul style="list-style-type: none"> - herbata 250ml - kasza manna na gęsto z sosem malinowym 100g - pasta sojowa 60g - ser mozzarella z pomidorem 100g - ogórek świeży 50g - pieczywo pszenne 80g - pieczywo razowe 50g - masło 25g - świeże owoce 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa pomidorowa z ryżem 300g - kotlety z fasoli z pieczarkami 150g - surówka z marchewki z jabłkiem 150g - ziemniaki ze świeżym koperkiem 300g - woda mineralna 200ml - ciasto domowe 100g 	<ul style="list-style-type: none"> - herbata 250ml - wędlina sojowa 80g - sałatka z ryżem, czerwoną fasolą, papryką, kukurydzą i serem 200g - pomidor 80g - sałata 30g - pieczywo pszenne 80g - pieczywo razowe 50g - masło 25g

Zamawiający zastrzega następujące wymogi dotyczące użycia produktów w jadłospisie:

- 8 g herbaty (ok. 4-6 saszetek ekspresowych) na 1 litr wrzątku
- masło min. 82 % tłuszczu
- pieczywo świeże, dowożone codziennie za wyjątkiem niedzieli i dni świątecznych
- jogurt owocowy o zawartości owoców min 8 %, Zamawiający wyklucza dodatek syropu glukozowo-fruktozowego w składzie jogurtu
- świeże owoce różnego rodzaju, niepowtarzające się w turnusie, np.:

jabłka (porcja min. 150g)

banany (porcja min. 170g)

śliwki (porcja min. 150g)
winogrona (porcja min. 150g)
truskawki (porcja min. 150 g)
brzoskwinie (porcja min. 150g)
gruszki (porcja min. 150g)
czereśnie (porcja min. 150g)
arbuz (porcja min. 400g)
melon (porcja min. 330g)